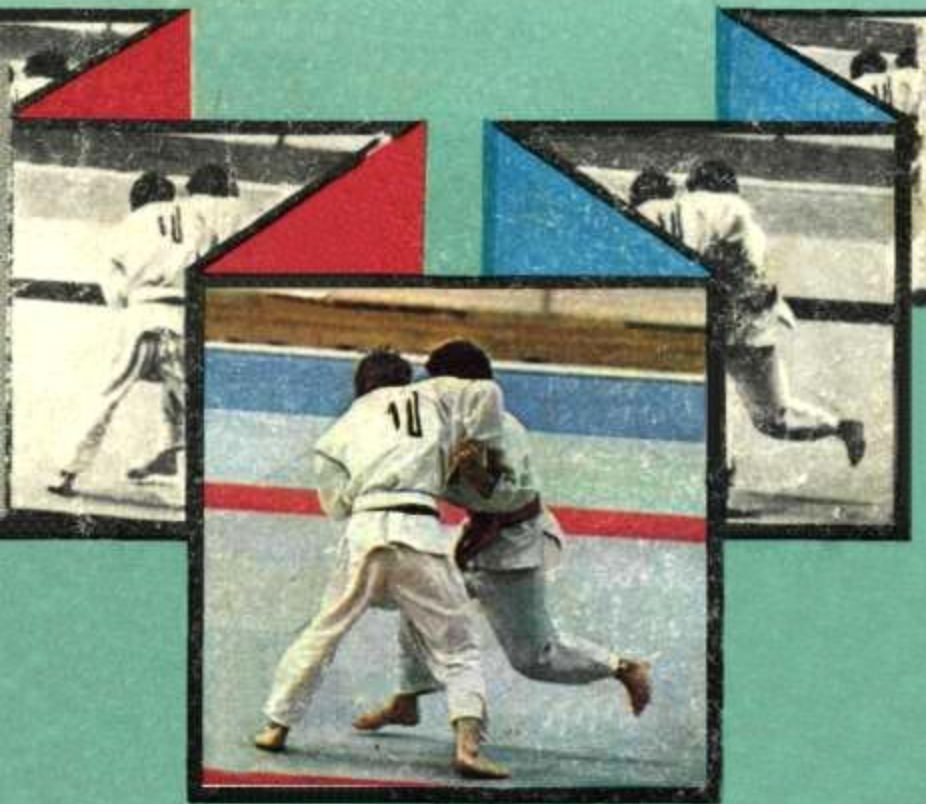


VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM

И.А. ПИСЬМЕНСКИЙ Я.К. КОБЛЕВ
В.И. СЫТНИК

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ



ББК 75.715
П35

Рецензенты: А. М. Астахов, Г. Г. Ратишвили

Письменский И. А. и др.
П 35 Многолетняя подготовка дзюдоистов / Письменский И. А., Коблев Я. К., Сытник В. И. — М.: Физкультура и спорт, 1982. — 328 с, ил.

В книге с позиций системного подхода рассматриваются вопросы построения многолетней подготовки дзюдоистов высокой квалификации. В примерных схемах построения макроциклов подготовки раскрываются пути комплексного решения задач технической, тактической, физической, психологической подготовки в органической связи с соревнованиями и восстановительными мероприятиями.

Авторы адресуют книгу тренерам и спортсменам.

60902—143
П 35 Г 79 ~ 82 4202000000
009(01)—82

ББК 7571Р
в б к : и / о /
77 А 3 - 3

© Издательство «Физкультура и спорт», 1982 г.

ВВЕДЕНИЕ

Современная методика подготовки борцов достаточно совершенна, и тренеры, как правило, подводят к соревнованиям спортсменов без заметных изъянов в технической, тактической, физической подготовленности. Следует заметить, что благодаря современной информации даже отдельные методические находки очень быстро становятся достоянием широкого круга тренеров. Поэтому повышенные требования к качеству подготовки в целом — таков, по нашему мнению, основной резерв дальнейшего повышения мастерства борцов.

В системе подготовки борцов высокой квалификации центральное место занимают взаимосвязанные звенья: тренировка — соревнования — восстановление. И мастерство тренеров во многом определяется умением связывать эти звенья. Если в пределах относительно короткого времени подготовки, скажем к турниру, вопросы подготовки обычно успешно решаются, то на более продолжительном отрезке, например в пределах сезона, оптимально связывать их, обеспечить преемственность всех циклов и звеньев подготовки и добиться постоянного устойчивого роста спортивного мастерства — задача значительно более сложная. Все знают массу примеров, когда молодой, быстро восходящий борец вдруг останавливается в своем росте, а то и совсем теряется.

Следует отметить две трудности, связанные с многолетней подготовкой дзюдоистов. Во-первых, это специфика дзю-до, выражающаяся в очень высоких требованиях к технической подготовленности. Во-вторых, наличие весовой категории. В наше время одинаково готовить дзюдоистов различных весовых категорий нельзя, ибо «усредненная тренировка» дает и средних борцов.

Авторы стремились изложить в предлагаемой книге основные положения многолетней подготовки дзюдо-

истов, логично сочетающей соревнования, тренировки, восстановительные мероприятия, обоснованное чередование циклов и периодов подготовки, ее отдельных компонентов. Описанные планы подготовки следует расценивать как примерные. Мы стремились к тому, чтобы подтолкнуть тренеров к анализу, размышлениям, пробудить творческий подход к учебно-тренировочному процессу с учетом реальных условий его осуществления.

В представленных кинограммах снимались: *Вл. Невзоров*, заслуженный мастер спорта СССР по борьбе дзю-до, чемпион XXI Олимпийских игр, первый чемпион мира 1975 г., шестикратный чемпион Европы и СССР; *А. Емиж*, бронзовый призер XXII Олимпийских игр, двукратный чемпион Европы и СССР; *А. Ханай*, заслуженный мастер спорта СССР по борьбе самбо, двукратный чемпион мира, чемпион СССР 1978 г., победитель VI и VII летних Спартакиад народов СССР, обладатель Кубка СССР; *А. Спиров*, мастер спорта международного класса по борьбе дзю-до, победитель X Всемирного фестиваля молодежи и студентов в Берлине, серебряный призер чемпионатов Европы и СССР; *В. Дутов*, мастер спорта международного класса, обладатель Кубка мира 1977 г., чемпион СССР 1977 г.; *Р. Снахов*, мастер спорта международного класса по борьбе дзю-то, бронзовый и серебряный призер чемпионата СССР. Книга адресована прежде всего тренерам-практикам, работающим с дзюдоистами достаточно высокой квалификации.

Глава I написана И. А. Письменским при участии В. И. Сытника, главы II—V написаны И. А. Письменским и Я. К. Коблевым.

Глава I

СОВРЕМЕННЫЕ ВЗГЛЯДЫ НА ПОСТРОЕНИЕ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ ДЗЮДОИСТОВ

Известно, что добиться высоких спортивных результатов в спорте, и в частности в борьбе дзю-до, можно лишь при четком планировании всех сторон подготовки спортсменов в многолетних занятиях спортом.

При планировании и осуществлении подготовки борцов тренеру приходится решать много задач. Назовем хотя бы самые крупные: совершенствование технико-тактического мастерства, общей и специальной физической подготовленности, повышение работоспособности, непосредственная подготовка к конкретным соревнованиям, морально-волевая и теоретическая подготовка и др. Чаще всего тренеры пытаются решать такие задачи относительно изолированно, с тем чтобы обеспечить целенаправленное влияние на конкретную сторону подготовленности. Но при этом неизбежно осуществляется воздействие и на другие компоненты подготовки. Учет таких незапланированных (да и запланированных) воздействий очень не прост. И порой это приводит к тому, что тренировочный эффект не всегда соответствует ожидаемому. Поэтому в совершенствовании планирования имеются значительные резервы повышения эффективности подготовки борцов.

ТРЕБОВАНИЯ К ПЛАНИРОВАНИЮ МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ

Эффективность планирования подготовки борцов может быть обеспечена при учете следующих основных требований:

1) всесторонности. Планированием должны охватываться все стороны подготовки, в том числе связанные с тренировочной и соревновательной деятельностью, вос-

становительными мероприятиями, внешними условиями тренировки и т. д.;

2) конкретности. В ходе подготовки всегда должны решаться конкретные задачи — достижение определенного уровня подготовленности в целом и по отдельным компонентам, подготовка к конкретным соревнованиям, к встречам с вероятными соперниками и т. д.;

3) **оптимизации подготовки.** Достижение конкретной цели за счет минимальных тренировочных воздействий, соответствие между возможностями спортсмена (его состоянием) и фактическими тренировочными и соревновательными нагрузками. Естественно, что последнее обстоятельство невозможно учитывать без внедрения системы комплексного контроля.

ПРОБЛЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ПОДГОТОВКИ (КРАТКИЙ ОБЗОР)

В теории физического воспитания разработана довольно четкая система подготовки спортсменов высокой квалификации, особенно в годичных (макро) циклах.

Это, естественно, наталкивает на мысль о возможности использовать результаты исследований и опыт тренировки в сходных видах спорта для рационализации методики совершенствования подготовки в борьбе дзюдо. Но этот перенос не может быть осуществлен механически, без учета специфики деятельности борцов. Переносить, очевидно, надо не конкретные рекомендации, а в первую очередь общее понимание сущности факторов, определяющих подготовленность спортсменов.

Так, в книге «Современная система спортивной тренировки» Н. Г. Озолин пишет: «Характеризуя систему спортивной подготовки в целом, можно сказать, что это многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс воспитания, обучения, развития, повышения функциональных возможностей спортсменов — процесс, составными частями которого являются также гигиенический режим, научный, врачебный и педагогический контроль, материальные условия, организация и др., неразрывно связанные между собой на основании определенных принципов, правил и положений».

Огромное значение при этом принадлежит социальным причинам, экономической базе общества и многим другим факторам.

По мнению многих ученых (В. М. Дьячков, 1964; В. М. Зацюрский, 1966; Л. П. Матвеев, 1967, 1977; М. Я. Набатникова, 1970; Н. Г. Озолин, 1970, и др.), к числу основных факторов, определяющих высокий уровень работоспособности и спортивных результатов, относится правильное планирование в микро- и макроциклах суммарной величины тренировочной нагрузки в целом и соотношение ее отдельных компонентов.

Многолетнюю подготовку принято планировать по олимпийским, четырехлетним, циклам. В. П. Филин (1958) предложил в многолетней подготовке выделять четыре этапа:

- I — предварительной подготовки,
- II — начальной спортивной специализации,
- III — углубленной тренировки,
- IV — спортивного совершенствования.

Г. С. Туманян (1969) на основании богатого экспериментального материала определил также четыре этапа многолетней подготовки:

I этап — ранняя многоборная подготовка (от новичка до спортсмена I разряда);

II этап — специальная подготовка (от I разряда до мастера спорта);

III этап — демонстрация наивысших достижений;

IV этап — постепенное прекращение занятий спортом.

Л. П. Матвеев (1977) в процессе многолетних занятий спортом выделил три стадии: 1) базовой подготовки, 2) максимальной реализации спортивных возможностей, 3) спортивного долголетия.

При кажущейся разноречивости приведенных классификаций в них все же довольно четко просматривается следующая типичная возрастная динамика спортивных достижений: начало занятий — подъем — расцвет — наивысший уровень и стабилизация с возможными периодическими снижениями.

В каждом конкретном виде спорта существуют свои веки многолетней подготовки. Например, Г. С. Туманян (1969) установил, что борцы, достигшие высоких спортивных результатов, начинали заниматься борьбой в среднем в 15—16 лет и через полтора-два года выполняли норму I спортивного разряда, а через 3,5—4 года становились мастерами спорта. Интересно отметить, что у представителей разных весовых категорий динамика спортивного онтогенеза имеет некоторые различия (табл. 1),

Таблица 1

Некоторые особенности спортивного онтогенеза
сильнейших борцов страны
(Г. С. Туманян, В. П. Климин, 1971)

Весовые категории	Возраст начала занятий борьбой (лет)		Время, необходимое для выполнения требований I разряда (годы)		Время, необходимое для выполнения норматива «мастер спорта» (годы)	
	к	с	х	с	х	с
Наилегчайшая	18	3,37	2,1	0,96	4,0	1,5
Легчайшая	16,7	2,57	1,9	0,74	4,0	1,68
Полулегкая	15,7	2,11	1,9	0,95	3,5	1,47
Легкая	17,1	2,25	1,7	0,95	3,6	1,22
Полусредняя	18,2	2,45	1,8	0,91	4,1	1,44
Средняя	17,7	1,54	2,0	0,85	3,7	1,06
Полутяжелая	17,6	1,18	1,5	0,64	3,4	1,11
Тяжелая	19,0	1,9	1,75	1,09	3,5	1,69

Приведенные данные не совсем соответствуют общепринятым меркам, особенно по возрасту начала занятий борьбой. Можно предположить, что за прошедшие годы он несколько снизился, ведь в ДЮСШ по борьбе принимают мальчиков 10—12 лет. Но, к сожалению, еще значительная часть борцов высшей квалификации пробивается в сборную, минуя ДЮСШ. С одной стороны, это может свидетельствовать о низкой эффективности большинства ДЮСШ, с другой — о больших резервах в этом звене подготовки. В тех же школах, где учебно-тренировочный процесс налажен образцово, картина совершенно иная. Например, в Майкопской школе дзюдо и самбо средние данные спортивного онтогенеза 140 мастеров спорта следующие: возраст начала занятий борьбой—12—13 лет; время, необходимое для выполнения норматива I спортивного разряда, — 3—4 года; путь от спортсмена I разряда до мастера спорта составляет около 3—4 лет.

Планирование годичной подготовки зависит от многих факторов, главными из которых являются: конкретные цели и задачи подготовки на год, закономерности становления спортивной формы и календарь соревнований. Борцы достаточно высокого класса участвуют за

год в 7—9 соревнованиях, проводя при этом от 25 до 30 поединков.

В теории спортивной тренировки приняты понятия: микроцикл, мезоцикл и макроцикл.

Микроцикл — это относительно законченная часть учебно-тренировочного процесса, охватывающая несколько дней, как правило не больше недели. Л. П. Матвеев (1977) предложил выделять в микроцикле стимуляционную (кумуляционную) и восстановительную фазы. Принято характеризовать микроциклы по структуре и направленности. В спортивной борьбе структура микроциклов бывает различная — 5:2, 4:1, 3:1, 2:1 (соотношения дней тренировок и отдыха). По направленности микроциклы бывают такие: развивающий, ударный, втягивающий, поддерживающий, разгрузочный, адаптационный, реакклиматизационный, специализированный, контрастный и др.

Мезоцикл — система нескольких последовательно соединенных микроциклов, в ходе которых решается достаточно крупная смысловая задача подготовки. Типичны мезоциклы, включающие от 3 до 6 микроциклов.

Макроцикл — это законченный цикл спортивной подготовки, обязательно включающий крупное соревнование или группу соревнований. Макроциклы обычно бывают годовыми или полугодовыми.

Периодизация годичного цикла, предложенная Л. П. Матвеевым и включающая подготовительный, соревновательный и переходный периоды, в последние годы несколько видоизменилась. Годичный цикл включает теперь период фундаментальной подготовки (втягивающий, базовый, контрольно-подготовительный и шлифовочный мезоциклы), период основных соревнований и переходный период.

Наибольший объем работы борцы выполняют в подготовительном периоде, а также на этапе предварительной подготовки к турнирным соревнованиям. Во время непосредственной подготовки основной задачей становится приобретение хорошей скоростной выносливости, что достигается с помощью интервально-переменных методов тренировки (В. А. Геселевич, 1974).

В последние годы все чаще используется так называемое многоцикловое планирование, причем количество циклов, как правило, определяется числом соревнований, в которых борец будет выступать. Чем ответственнее соревнования, тем продолжительнее к ним подготовка,

С одной стороны, это связано с несовершенством календаря соревнований (в том числе и непредвиденными заранее турнирами), с другой — с его расширением, что привело к тому, что борцы соревнуются практически круглый год.

Подобная практика может иметь и серьезные негативные последствия, связанные с отсутствием периодов фундаментальной подготовки, с подменной целенаправленной подготовки натаскиванием к очередным соревнованиям.

Не случайно поэтому совершенствование подготовки борцов идет как бы по двум направлениям: во-первых, целенаправленное многолетнее воздействие на основные компоненты подготовленности и, во-вторых, оптимизация этапа непосредственной подготовки к соревнованиям.

В работах первого направления отметим идею А. А. Шепилова и В. П. Климина (1979) планировать при совершенствовании выносливости отдельные годы четырехлетнего олимпийского цикла с определенной, преимущественной направленностью, обеспечивая в то же время в каждом годичном цикле гармоничное развитие аэробного и анаэробного компонентов выносливости:

- в первый год подготовки рекомендуется уделить внимание развитию аэробных возможностей борцов, достаточный уровень развития которых позволит заложить предпосылки к освоению больших тренировочных нагрузок как по объему, так и по направленности;

- во второй год целесообразно построить подготовку таким образом, чтобы повысить максимум анаэробной производительности. Это даст возможность освоить повышенные, в сравнении с прошлым тренировочным олимпийским циклом, специализированные нагрузки;

- в третий год следует решить задачу повышения максимальной аэробной производительности на новом, более высоком функциональном уровне. Вместе с тем целесообразно уделить большее внимание совершенствованию анаэробного алактатного компонента выносливости. В качестве средства повышения аэробных возможностей в этот год целесообразно использовать равнинно-горную подготовку;

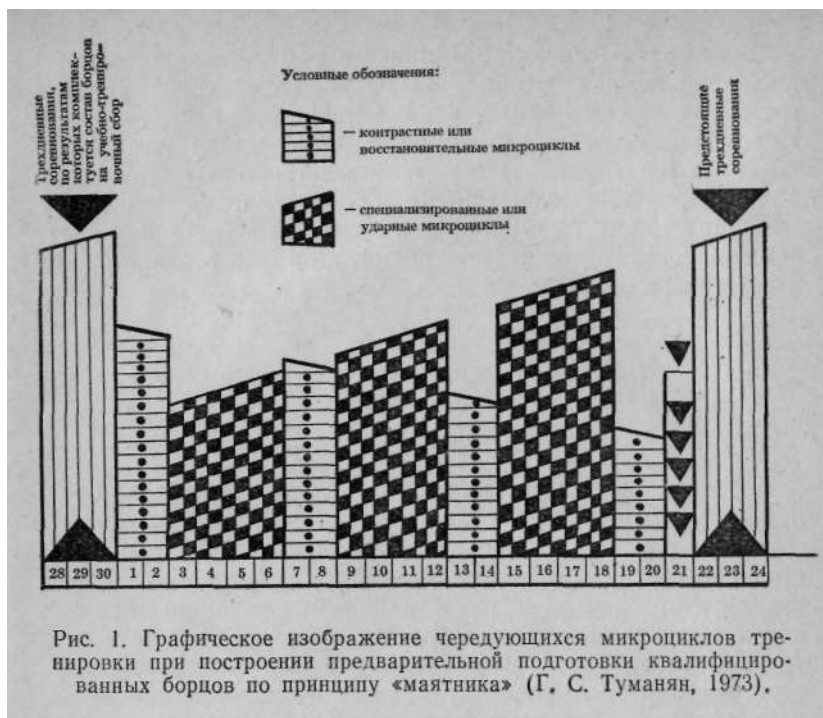
- в завершающем году олимпийского цикла решается задача достижения «функциональной избыточности, т. е. такого уровня выносливости, который обеспечит надежное выполнение основных целей четырехлетия,

Важным является соотношение централизованной и «домашней» подготовки. Под первой следует понимать тренировки в условиях учебно-тренировочных сборов. Нередко случается, что борцы в «домашних» условиях тренируются гораздо меньше, чем на сборах. Поэтому в планировании «домашней» подготовки, особенно в индивидуальном планировании, скрыты большие резервы повышения эффективности воспитания высококвалифицированных борцов.

ЭТАП НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К СОРЕВНОВАНИЯМ

Главная задача предсоревновательной подготовки — приобретение наивысшей готовности к успешному выступлению в соревнованиях, которая, с одной стороны, предполагает стремление к максимально высокому результату, с другой — стремление к обеспечению надежности выступления, т. е. минимальной потере в результативности при самых неблагоприятных условиях выступления. Моделирование, причем моделирование всестороннее, предстоящей соревновательной деятельности находит на предсоревновательной этапе подготовки все большее распространение. Оно выражается не только в обеспечении соответствующих соревновательных режимов, внешних условий соревнований, но и в установке на предельный результат.

При планировании этапа непосредственной подготовки к соревнованиям важно обратить внимание на использование максимальных нагрузок. Одна максимальная нагрузка в недельном цикле (при условии, что после нее используются только средние и малые нагрузки) значительно замедляет (до 4—5 дней) восстановительные процессы (В. С. Дахновский, Е. Н. Лешенко, 1978), при этом фаза суперкомпенсации часто не прослеживается. Применение максимальных нагрузок через 12—14 дней, что названо авторами двоянным микроциклом (неделя ударная и неделя разгрузочная), дало наибольший прирост работоспособности. Следует отметить, что средние нагрузки, выполняемые на фоне усталости, нередко приводят к сдвигам в организме, равноценным большим нагрузкам, а одна соревновательная схватка в день для уставшего борца равнозначна



двум поединкам за день в нормальном состоянии (В. С. Дахновский и др., 1975).

Интересен способ планирования подготовки по принципу «маятника». Суть его в том, что традиционные недельные микроциклы тренировки заменяются двумя ритмически чередующимися микроциклами: специализированными и контрастными или ударными и восстановительными.

Длительность специализированных микроциклов приближают к продолжительности предстоящих соревнований, а контрастных — к продолжительности восстановления и сверхвосстановления, при этом нередко предлагается ориентироваться по времени сохранения таких специфических ощущений, как «чувство ковра».

Направленность тренировок в специализированных микроциклах максимально приближена к условиям соревнований, а в контрастных, наоборот, предельно отдалена от такой обстановки.

1. С. Туманян (1973) приводит пример построения учебно-тренировочного процесса на 21-дневном сборе

с использованием принципа «маятника». Борцы, прошедшие подготовку на этом сборе, весьма успешно выступили на соревнованиях. Основные признаки организации подготовки представлены на рис. 1 и в табл. 2.

Учебно-тренировочный сбор начался с двухдневного восстановительного (контрастного) цикла, а затем, попеременно сменяя друг друга, ритмически чередуются четырехдневные специализированные и двухдневные контрастные микроциклы. В связи с невозможностью полностью смоделировать в тренировках обстановку соревнований автор увеличил продолжительность специализированных микроциклов на один день в сравнении с продолжительностью предстоящих соревнований.

В целом было предусмотрено 8 тренировочных дней для восстановления работоспособности, причем они проводились за пределами борцовского зала, и 12 дней — для тренировки на ковре. Последний, 21-й день сбора спортсмены психологически настраивались на предстоящий турнир. Интересно, что борцы не имели ни одного дня отдыха в общепринятом его понимании, и тем не менее активный отдых в восстановительных микроциклах был чрезвычайно эффективным.

Во всех восстановительных микроциклах проводились только одноразовые в день тренировки в виде спокойного, монотонного бега, причем скорость передвижения регулировалась по пульсу (на уровне 150—165 уд/мин) и была неодинаковой у представителей разных весовых категорий; так, легковесы пробегали 400 м за 65 сек, а тяжеловесы — за 120 сек. Продолжительность бега в микроциклах последовательно снижалась на 5—10 мин. (если в первом микроцикле борцы бегали около часа, то в четвертом — уже только 30 мин.).

Восстановительные мероприятия в контрастных микроциклах состояли из парной бани, массажа, самомассажа, водных процедур.

В специализированных микроциклах по мере приближения к соревнованиям увеличивалось не только количество тренировочных занятий, но и их физиологическая и психическая напряженность. Во все дни специализированных микроциклов утром (вместо зарядки) проводилась часовая тренировка на ковре, основной задачей которой было совершенствование технических действий на несопротивляющемся партнере. В день проводилось, как правило, три занятия.

Г. С. Тумянян приводит интересные данные исполь-

**Отличительные особенности чередующихся микроциклов трени
неквалифицированных борцов по принципу «Маятника»**

Микро цик- лы	Про- дол- жи- тель- ность	Цель	Задачи	Средства	Методы
Специа- лизиро- ван н ый или ударный	4 дня	Повысить специаль- ную рабо- тоспособ- ность бор- цов	Повысить уровень спе- циальной физической, техничес- кой, такти- ческой, тео- ретической и психоло- гической подготов- ленности	Специали- зированные (в основном контроль- ные и тре- нировочные схватки)	Серийные и многосе- рийные на- грузки с резкими пе- репадами интенсив- ности
Контрас- тный или вос- станови- тельный	2 дня	Восстано- вить специ- альную и повысить общую ра- ботоспособ- ность	Восстано- вить спе- циальные и повысить общие ви- ды подго- товленно- сти спорт- сменов	Общие, т. е. уп- ражнения из других видов спор- та	Однократ- ные равно- мерные на- грузки без перепадов интенсив- ности—на уровне 150-165 уд/мин

зования принципа «маятника» при подготовке к кон-
кретным соревнованиям.

I специализированный микроцикл

1-й день. Учебные схватки по формуле: 3 периода по
4 мин. с перерывами между ними в 1 мин.:

1—4-я мин.— по правилам классической борьбы;

5—8-я мин.— учебные схватки по вольной борьбе:
один борец на коленях, другой в стой-
ке;

9—12-я мин.— то же, но партнеры меняются ролями.

2-й день. Учебные схватки по той же формуле:

1—4-я мин.— учебные схватки по вольной борьбе:
один атакует, другой защищается;

5 8-я мин.— то же, но партнеры меняются ролями;

. 12^{""} мин.— обоюдная схватка по вольной борьбе.

Таблица 2

Ровки при построении предсоревновательной подготовки (Г. С. Туманян 1973)

Динамика нагрузок	Формы организации	Режим	Питание	Одежда
Нарастает как внутри цикла, так и от цикла к циклу	Приближенные к условиям соревнований	Строгий	Малообъемное, легкоусвояемое, калорийное	Спортивные костюмы ярких тонов
Постоянная внутри цикла и снижающаяся по мере приближения соревнований	Максимально удаленные от соревнований	Относительно свободный, зарядка по желанию и т. д.	Грубое, трудноусвояемое, калорийное	Элегантные спортивные костюмы мягких тонов

3-й день. Тренировочные схватки по формуле: 4 периода по 3 мин. с перерывом 1 мин.:

1—3-я мин. — классическая борьба в стойке;

4—6-я мин. — попеременная классическая борьба в партере;

7—9-я мин. — вольная борьба в стойке;

10—12-я мин. — попеременная вольная борьба в партере.

4-й день. Днем. Блиц-турнир по классической борьбе в партере по круговой системе с выявлением победителей в пяти сдвоенных весовых категориях (с форой для более легких борцов до 4 баллов). Формула схватки: 2 периода по 3 мин. с правом подняться в стойку и последующим обязательным продолжением борьбы в партере. В случае туше схватка прекращается. Вече-

ром. Продолжение соревнований. Награждение победителей.

II специализированный микроцикл

1-й день. Применяется так называемая «японская тренировка», цель которой сводится к совершенствованию анаэробных (лактатных) возможностей борцов. Всех борцов объединяют в группы по 4 человека, каждый получает порядковый номер. Поочередно каждый борец оказывается ведущим, т. е. каждые 2 минуты подряд он борется с четырьмя партнерами по следующей схеме: 1—2, 1—3; 2—3; 3—4, 3—1; 4—1. Перерыв 1 мин. Затем: 1—4, 1—2; 2—4, 2—1; 3—2, 3—4; 4—2, 4—3. Перерыв 4 мин. Каждая группа ведет схватки 36 мин.

2-й день. Тренировочные схватки с конкретными тактическими заданиями по формуле: 3 периода по 4 мин. с обязательным продолжением борьбы в партере после перевода партнера в положение нижнего.

3-день. Днем. Турнир по правилам и положению предстоящих соревнований, т. е. с выбыванием участников. Количество весовых категорий и условия форы прежние. Вечером. Продолжение турнира и проведение утешительных встреч для выбывших участников.

4-й день. В дневной и вечерней тренировках продолжают соревнования и проводятся утешительные встречи. Вечером победители награждаются призами (если есть возможность, то турнир целесообразно проводить в радиофицированном зале и со зрителями).

III специализированный микроцикл

1-й день. Совершенствование анаэробной производительности в соревновательных схватках со сменой партнеров через каждую минуту по следующей (дважды повторяющейся без перерыва) схеме: 1—2, 1—3, 1—4; 4—2, 4—3; 3—1, 3—2; 2—4, 2—1. Затем повторить. Схватки в одной группе (два круга) продолжаются 16 мин.

2-й день. Тренировочные схватки с конкретными заданиями по тактике. Формула: 3 периода по 3 мин. чистого времени.

3 день. На дневной и вечерней тренировках борцы проводят по одной тренировочной схватке (3X3 мин.), в которой основные члены команды в каждом периоде борются с разными партнерами.

4-й день. На дневной тренировке проводится по одной, а на вечерней — по две тренировочные схватки (3X3 мин.).

В следующие два дня проводится последний, контрастный, микроцикл и затем последний, 21-й день сбора. В этот день борцы утром взвешиваются (борцы обязаны быть в границах своей весовой категории), затем выполняют легкую пробежку, несколько упражнений и после легкого завтрака проводят последнюю, настроечную, тренировку (желательно в том зале, где предстоят соревнования). Содержание тренировки — 9-минутная схватка (3X3 мин.), проходящая без бросков (с целью предупреждения травм).

ФОРМЫ ЗАНЯТИЙ

На практике используются самые разнообразные формы занятий. На наш взгляд, интересна схема основных форм занятий высококвалифицированных дзюдоистов, описанная С. В. Суряхиным (1978).

ОФП-1 — форма занятий по общей физической подготовке, направленных на совершенствование общей выносливости. На этих занятиях используются кроссовый бег, плавание, спортивные игры.

ОФП-2 — занятия по общей физической подготовке, нацеленные на совершенствование скоростно-силовых качеств, гибкости и специальной силовой выносливости посредством выполнения упражнений круговым способом и парных эстафет.

ОФП-3 — занятия по общей физической подготовке с разгрузочно-восстановительной направленностью при широком использовании средств активного отдыха.

УТ — занятия, нацеленные на совершенствование технической и технико-тактической подготовленности спортсменов в благоприятных условиях и при сопротивлении партнера не в полную силу. Эта форма занятий применяется для решения конкретных задач, связанных с техникой выполнения: излюбленных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров; излюбленных приемов борьбы лежа в условиях неполного сопротивления партнеров; комбинаций приемов борьбы в стойке в благоприятных условиях; комбинаций и связок «стоя — лежа» и «лежа — стоя» в условиях нарастающего сопротивления партнера; ответных бросков в стойке при увеличивающемся сопротивлении партнера; ответных приемов в борьбе лежа в условиях пассивного сопротивления партнера.

УТР — форма занятий, направленных на совершенствование технической, технико-тактической и тактической подготовленности дзюдоистов в условиях взаимного сопротивления партнеров в учебно-тренировочных схватках. Эта форма занятий применяется для решения следующих конкретных задач: борьба за захват в условиях взаимного сопротивления; способы тактической подготовки бросков в стойке в условиях одностороннего сопротивления; борьба на различных дистанциях в стойке, при передвижениях противника; встречные атаки и контратакующие действия в стойке в условиях взаимного сопротивления; ответные действия в борьбе лежа в условиях взаимного сопротивления; техника непрерывного наступления в первой половине схватки; маскировка своих оборонительных действий; проведение схватки в «рваном» темпе; борьба в положении лежа и преследование соперника; техника и тактика ведения борьбы в красной зоне татами; свободная борьба в стойке и лежа в условиях взаимного сопротивления.

ТР — форма занятий, направленных на совершенствование интегральной подготовленности • спортсменов в условиях контрольно-тренировочных схваток по правилам соревнований. При этом могут быть заранее обговорены правила проведения поединков.

На наш взгляд, подобная классификация может быть полезной, но многообразия содержания занятий она в полной мере не отражает.

ОЦЕНКА ТРЕНИРОВОЧНЫХ НАГРУЗОК

Планирование подготовки борцов может быть эффективным при наличии объективных оценок тренировочных и соревновательных воздействий. Оценка величины тренировочных нагрузок достаточно сложна. Дело в том, что воздействия различных по направленности нагрузок, скажем скоростных, силовых, скоростно-силовых и др., вызывают различную ответную реакцию организма, хотя эти нагрузки могут иметь одинаковую квалитетрическую оценку. Например, после скоростных тренировочных нагрузок восстановление затягивалось на 36 часов (Э. А. Матвеева, 1962); после нагрузок скоростно-силового характера восстановления не отмечалось и через сутки; после нагрузок силового характера показатели деятельности сердечно-сосудистой системы

восстанавливались на другой день, специальная же работоспособность была ниже исходного уровня.; восстановление различных функций после упражнений максимальной мощности, упражнений в умеренном темпе, а также после силовых напряжений и статических усилий происходило не одновременно. В реальной практике возможно самое разнообразное сочетание тренировочных воздействий различной направленности. После больших нагрузок восстановление происходит через 4—6 дней (при условии значительного снижения последующих нагрузок). По субъективной оценке большинство спортсменов способны были выполнить повторную максимальную нагрузку на 4—5-й день восстановления, но анализ результатов степ-теста показал, что даже на 7-й день работоспособность не восстанавливается до исходного уровня.

Существует много различных способов оценки величины тренировочных нагрузок, некоторые из них включают несколько показателей и тем не менее не всегда отражают суть дела. Особенно важно правильно оценить суммарную нагрузку за день, за микроцикл. При оценке суммарной нагрузки за день целесообразно пользоваться следующим простым правилом: после малой нагрузки восстановление происходит в значительной мере уже в ходе тренировочного занятия, после средней — к утру следующего дня, после большой — к вечеру следующего дня и после максимальной — через 2—3 дня и более.

В последнее время в практике определения интенсивности тренировочных нагрузок борцов высокой квалификации нередко используется шкала интенсивности как наиболее простой и доступный метод определения нагрузок по показаниям частоты сердечных сокращений. Многолетние исследования первой минуты восстановительного периода по 10-секундным отрезкам времени позволили авторам выявить, что после 4, 5, 6, 8-минутных тренировочных схваток показатели ЧСС на 20-й и 30-й сек. полностью соответствуют средним величинам пульса за схватку, а после 10-минутного поединка это отмечается соответственно на 30-й и 40-й сек. После соревновательных поединков средним величинам ЧСС за 6-минутную схватку соответствуют показатели ЧСС на 10-й и 20-й сек. восстановительного периода, за 10-минутную схватку — на 10-й и 40-й сек.

Таким образом, среднюю ЧСС за весь период выполнения упражнения можно определить путем подсчета

пульса после выполнения упражнений в указанные отрезки времени.

Сопоставление пульсовых режимов работы дзюдоистов с потреблением кислорода позволило авторам выделить зоны интенсивности (табл. 3).

Как видно из таблицы, одна и та же деятельность сердечно-сосудистой системы (например, при пульсе 30—32 уд/10 сек) не обеспечивает представителям разных весовых категорий идентичности в уровне потребления кислорода.

Следует иметь в виду, что пульс при одних и тех же условиях выполнения упражнений у более тренированных спортсменов реже, чем у менее тренированных, а отсюда вытекает, что с ростом тренированности спортсменов одна и та же частота сердечных сокращений должна увязываться с более высоким уровнем потребления кислорода. Для того чтобы знать, какой зоне интенсивности соответствует та или иная частота сердечных сокращений по мере изменения уровня функциональной подготовленности спортсменов, таблицу необходимо постоянно корректировать.

Как показала практика исследований, для корректировки таблицы достаточно данных, получаемых на этапах углубленных обследований дзюдоистов (минимум два раза в год) во время дозированных велоэргометрических исследований либо во время выполнения спортсменами дозированной специфической работы в период подготовки к ответственным соревнованиям. Таблица позволяет весьма наглядно графически изображать как соразмерность подготовленности борцов разных весовых категорий, так и динамику подготовленности спортсменов на разных этапах тренировочного цикла. Это дало возможность составить шкалу интенсивности (табл. 4).

Для определения средней частоты сердечных сокращений за весь период выполнения упражнений (а отсюда и для оценки интенсивности) тренеру или спортсмену достаточно пальпаторно подсчитать число сердечных сокращений после выполнения упражнений в указанные отрезки времени восстановительного периода и по таблице определить балл интенсивности, затем перемножить балл интенсивности на величину объема (чистое время работы), и получится конкретное выражение выполненной нагрузки (в течение одного тренировочного дня, недельной, месячной или годичной подготовки) в условных единицах.

Зоны интенсивности по частоте сердечных сокращений и потреблению кислорода

Зоны интенсивности	Взвешивание	Весовые категории									
		до 60—65 кг		до 71—78 кг		до 86 кг		до 95 кг		свыше 95 кг	
		ПО ₂ (мл/мин/ кг)	ЧСС (уд./10 сек)	ПО ₂ (мл/мин/ кг)	ЧСС (уд./10 сек)	ПО ₂ (мл/мин/ кг)	ЧСС (уд./10 сек)	ПО ₂ (мл/мин/ кг)	ЧСС (уд./10 сек)	ПО ₂ (мл/мин/ кг)	ЧСС (уд./10 сек)
Максимальная	8	75—84		68—76		60—67		53—59		44—49	32
	7	65—74		59—67		52—59		46—53	32	38—43	30—31
Большая	6	55—64	32	50—58		44—51	31—32	39—45	29—31	32—37	28—29
	5	45—64	30—31	41—49	29—32	36—43	29—30	32—38	27—28	26—31	25—27
Средняя	4	35—44	26—29	32—40	25—28	28—35	27—28	25—31	24—26	20—25	21—24
	3	25—34	23—25	23—31	21—24	20—27	24—26	18—24	21—23	14—19	18—20
Малая	2	15—24	19—22	14—22	18—20	12—19	22—23	11—14	18—28	8—13	
						4—14	20—21				

Примечание. Подчеркнутые цифры — зоны интенсивности, используемые в тренировочной практике.

Дальнейшие исследования позволили выделить зоны нагрузок, которые определяются: от 0 до 200 — как малая нагрузка; 200—400 — средняя; 400—600 — большая; 600—800 и выше — как максимальная нагрузка.

Таблица 4

Шкала интенсивности

Интенсивность	Баллы	ЧСС (уд/10 сек)
Максимальная	8 7	32-33 30-31
Большая	6 5	28-29 26-27
Средняя	4 3	24-25 22-23
Малая	2 1	20-21 18-19

Что касается суммарной нагрузки на предсоревновательном этапе, то принято считать, что она должна снижаться тем значительнее, чем ближе соревнования. Выявлена четкая тенденция к повышению нагрузок на предсоревновательном этапе с 1800 до 2500 усл. ед. (заметим, что анализ тренировочных нагрузок у японских дзюдоистов в неделю, предшествующую соревнованиям, выявил величину в 3000 усл. ед.). Важно предусмотреть при этом контроль за направленностью тренировочных нагрузок, для чего, например, В. С. Дахновский и Г. В. Клишин (1972) рекомендовали определять среднюю величину частоты сердечных сокращений за время не только всей работы, но и ее отдельных частей.

При планировании тренировочных заданий по совершенствованию физической подготовленности борцов может помочь классификация средств и методов подготовки и связанных с ними биологических показателей, характеризующих интегральный ответ основных вегетативных систем организма. При этом целесообразно опи-

ратся на зоны интенсивности и на соответствующие им биологические показатели, в частности на частоту сердечных сокращений.

При занятиях борьбой частота сердечных сокращений изменяется главным образом под воздействием двух факторов: физической нагрузки и психогенного.

Под воздействием психогенного фактора частота сердечных сокращений может увеличиться до 140 уд/мин. У борцов (еще в раздевалке) пульс повышается до 100 уд/мин и более. В редких случаях психогенные факторы могут вызвать и еще большее повышение частоты сердечных сокращений. В борьбе происходит суммирование влияний обоих факторов. В результате в поединке, в котором в обычных условиях частота сердечных сокращений составляет 180—190 уд/мин, в стрессовых условиях пульс может повыситься до 200 уд/мин и более. А это помимо очень высокой нагрузки на организм может сопровождаться нарушениями в структуре технических действий, а значит, привести к грубой ошибке. Компенсация отрицательного влияния психогенных факторов возможна при расширении адаптивных психических возможностей борцов за счет создания положительных эмоций и нейтрализации отрицательных.

Тренерам следует иметь в виду и наличие «стартового пика», когда в самом начале первой схватки частота сердечных сокращений очень быстро достигает предельных величин, что повышает вероятность ошибки.

Что касается зон интенсивности при выполнении физических упражнений, то границы их целесообразно определить по наиболее важным биологическим параметрам.

Первый такой рубеж — момент достижения предельного систолического объема (ударный объем сердца). Как известно, на начальном этапе работы (по мере повышения ее мощности) систолический объем увеличивается параллельно с частотой сердечных сокращений и достигает максимума при пульсе 120—130 уд/мин. В качестве средств подготовки в этом случае целесообразно использовать плавание, бег, греблю, прогулки на лыжах и т. п.

Следующая биологическая граница — порог анаэробного обмена (ПАНО), т. е. тот момент в работе, когда в ее энергообеспечении значительную роль начинают играть анаэробные процессы. Обычно порог анаэробного обмена у борцов высокой квалификации локализуется

на уровне 150—165 уд/мин, причем у наиболее тяжелых атлетов он ниже, чем у их более легких коллег. По мере повышения тренированности ПАНО увеличивается. Тренировочные задания в пульсовом режиме от 130 до 165 уд/мин (II зона) сопровождаются функционированием организма в условиях истинного устойчивого состояния, т. е. когда весь энергозапрос удовлетворяется аэробным путем. Поэтому методическая направленность тренировочных заданий II зоны интенсивности может быть восстановительной, поддерживающей и развивающей (в отношении аэробных систем). Подобные режимы могут использоваться во все периоды подготовки.

Методической особенностью тренировочных заданий в пульсовых режимах I и II зон интенсивности является то, что упражнения выполняются в соответствии с требованиями равномерного метода.

При дальнейшем повышении тяжести физических упражнений можно отметить следующий биологический рубеж: максимум сердечной производительности, который принято оценивать по минутному объему сердца. Ударный объем сердца достигает максимума уже при пульсе 120—130 уд/мин и в дальнейшем сохраняется, его снижение наблюдается при околопредельных значениях частоты сердечных сокращений—195 уд/мин и выше, когда из-за кратковременности диастолы левый желудочек не успевает заполниться кровью. Минутный объем сердца, являющийся производной частоты сердечных сокращений и ударного объема сердца, достигает максимума при пульсе 180—195 уд/мин.

Таким образом, при выполнении тренировочных заданий в пульсовых режимах от 156 до 190 уд/мин (III зона интенсивности) энергообеспечение организма осуществляется смешанным путем: аэробные процессы достигают своего максимума, анаэробные реакции также набирают мощность, т. е. происходит развитие систем организма, обеспечивающих как аэробную, так и анаэробную производительность.

Наконец, последний биологический рубеж — максимальный уровень анаэробных реакций на фоне околопредельной аэробной производительности. Частота сердечных сокращений околопредельная и предельная (IV зона интенсивности), а методическая направленность — развитие специальной выносливости борцов.

Как видно из всего сказанного, процесс многолетней подготовки спортсменов весьма многообразен, средства

и методы самые различные, но все они направлены на достижение наивысших результатов.

Говоря о современных тенденциях построения спортивной тренировки, Л. П. Матвеев отмечает, что «макроциклы тренировки определяются в конечном счете *закономерностями управления развитием спортивной формы...* Принятые сейчас представления о конкретных чертах структуры тренировки не могут рассматриваться как неизменные. Они неизбежно будут меняться по мере углубления наших знаний об объективных закономерностях тренировки и совершенствования практических способов ее построения. Справедливым остается лишь принцип — так строить тренировку, чтобы обеспечивалось оптимальное управление развитием спортсмена».

Поскольку выше отмечалась важность комплексного обследования спортсменов для определения их спортивной формы, мы считаем целесообразным привести для примера систему комплексного контроля.

СИСТЕМА КОМПЛЕКСНОГО КОНТРОЛЯ

Система комплексного контроля — одна из функций управления подготовкой дзюдоистов высокой квалификации. Исходя из этого, можно сформулировать ее задачи. Система комплексного контроля должна охватывать все компоненты тренировочного процесса и подготовленности борцов, включая обобщающие характеристики соревновательной и тренировочной деятельности, состояния здоровья, уровня функциональной, специальной физической, технико-тактической и психической подготовленности, а также и восстановительных мероприятий. С помощью системы комплексного контроля проверяется и анализируется выполнение плана подготовки и при необходимости вносятся соответствующие коррективы.

Виды обследований. В настоящее время в подготовке высококвалифицированных борцов сложилась определенная система обследований: углубленное медицинское, этапное комплексное, текущее и оперативное. Кроме того, все чаще используются обследования в ходе соревновательной деятельности.

Приведем типичные задачи, решаемые в ходе разного рода обследований, и примерные их программы.

Итак, *углубленное медицинское обследование (УМО)*. Его задачи: оценка состояния здоровья, физического

развития, функционального состояния отдельных систем и всего организма в целом, определение целесообразных лечебно-профилактических мероприятий и рекомендаций по планированию и проведению учебно-тренировочного процесса. УМО целесообразно проводить один-два раза в год на базе врачебно-физкультурного диспансера с привлечением врачей, постоянно работающих с командой дзюдоистов.

Примерная программа УМО: оценка состояния здоровья по результатам обследования специалистов (врача-диспансеризатора, хирурга, окулиста, невропатолога, стоматолога, дерматолога, терапевта), а также по данным клинических и инструментальных методик (анализ крови, мочи, ЭКГ, ПК.Г и др.); определение состава тела, в основном жировой и мышечной массы; оценка функционального состояния дзюдоистов по показателям работоспособности (тредбан, велоэргометр, степ-тест и др.), биохимического исследования крови (молочная кислота, мочевины, сахар, кислотно-щелочное равновесие и др.), ЭКГ в покое и после нагрузки, состояния нервно-мышечного аппарата; оценка психического состояния; диагностика психофизиологических свойств нервной системы (силы, подвижности, динамичности и сбалансированности нервных процессов).

Этапное комплексное обследование (ЭКО). Его задача — определить уровень подготовленности дзюдоистов, соответствие его этапу подготовки и этапным модельным характеристикам, а также выполненным тренировочным нагрузкам. По результатам ЭКО даются рекомендации на дальнейший этап подготовки. Количество этапных комплексных обследований соответствует количеству важных этапов подготовки (обычно их бывает три-четыре).

Для качественного проведения ЭКО необходимо выделить отдельный день, а проводить его необходимо после дня отдыха.

Программа ЭКО должна быть по возможности постоянной, с тем чтобы обеспечивались сопоставимость результатов и качественный анализ хода подготовки. Результаты ЭКО рекомендуется заносить в специальные учетные карточки, в которых неплохо также иметь и модельные показатели, как этапные, так и итоговые.

В случае если в ходе ЭКО у какого-то дзюдоиста выявляются отклонения в состоянии здоровья, то его необходимо направить на дополнительное или повтор-

ное обследование и проконтролировать ход его лечения.

Программа ЭК.0 должна составляться таким образом, чтобы обеспечить тренеров информацией об уровне подготовленности, психическом состоянии дзюдоиста, его адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Обследования в процессе соревновательной деятельности (ОСД) должны помочь тренеру оценить в официальных соревнованиях уровень подготовленности борцов, сопоставить фактические показатели с запланированными, обосновать рекомендации по планированию дальнейшей подготовки. В ходе ОСД регистрируются разноеобразие, эффективность и надежность используемого технико-тактического арсенала.

Текущие обследования (ТО). Их задача — оценить переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок, адаптацию к ним организма, выявить индивидуальную реакцию на воздействие различных средств подготовки и на этой основе конкретизировать план тренировок и восстановительных мероприятий. Цель текущих обследований — способствовать повышению эффективности тренировочного процесса, индивидуализировать средства и методы подготовки.

Программа ТО должна состоять из небольшого количества методов, достаточно простых и информативных. Одним из интересных показателей текущего контроля может служить уровень мочевины (в мг%) в крови борца на следующее утро после тренировочных или соревновательных нагрузок. Содержание мочевины в крови — чувствительный тест для определения реакции организма на физические нагрузки. При значительных нагрузках происходит энергетическое нарушение баланса в работающих мышцах, и организм начинает использовать для энергообеспечения белки мышц и азотсодержащие соединения, что сопровождается усиленным образованием мочевины, которая поступает затем в кровь. Процесс образования мочевины тесно связан с адаптационными возможностями организма и мышечной деятельности. Чем меньше эти возможности, тем раньше и в большем количестве мочевина поступает из мышц в кровь.

Содержание 20—40 мг% мочевины после больших тренировочных и соревновательных нагрузок (утром следующего дня натощак) можно рассматривать как физиологическую норму. Если содержание мочевины превышает 40 мг%, то это свидетельствует об отсутст-

Вий равновесия в обменных процессах, а величина в 50 мг% и больше должна насторожить тренера. Важна также и динамика реституции (устранения) мочевины. Если происходит однократное повышение содержания мочевины в крови на 6—12 мг% с последующей нормализацией, то это можно рассматривать как признак хорошей переносимости тренировочной нагрузки. При более значительном повышении содержания мочевины с последующим медленным снижением ее в течение нескольких дней можно предполагать, что выполненные нагрузки переносятся плохо. Если уровень мочевины неуклонно повышается от одного тренировочного дня к другому, происходит аккумуляция утомления, которая может перейти в переутомление (со всеми вытекающими последствиями).

Кроме того, переносимость нагрузок, а следовательно, и динамика восстановительных процессов после них могут диагностироваться рядом методов. Назовем наиболее простые и информативные, хорошо зарекомендовавшие себя на практике: интервалопульсометрия, ортостатические пробы.

Определенную ценность при контроле за переносимостью нагрузок и состоянием борцов могут иметь данные самоконтроля в ходе как тренировочной, так и соревновательной деятельности.

В основе тактического мастерства дзюдоистов лежат такие важные категории деятельности, как саморегуляция и самоконтроль поведения и действий в ходе соревновательной борьбы. В тренировочной деятельности возможности самоконтроля особенно велики. Например, борцы буквально через несколько кроссовых занятий с использованием кардиолидера способны достаточно точно регулировать скорость бега в соответствии с заданной кардиопрограммой.

Определение степени утомления может использоваться также при текущих обследованиях (табл. 5).

Программа текущего обследования должна быть по возможности простой и не мешать тренировочной деятельности. Например, это могут быть показатели педагогических наблюдений за тренировочной или соревновательной деятельностью, отдельные контрольные тесты по физической подготовленности, психической готовности, пульсометрия и другие методы оценки переносимости нагрузок. Важно, чтобы медико-биологические и психические данные текущего обследования трак-

товались и оценивались одновременно с показателями величины и интенсивности тренировочных нагрузок.

Для оценки оперативных состояний в одном тренировочном занятии служит оперативный контроль (или экспресс-контроль) с использованием методов срочной информации.

Следует особо отметить, что система комплексного контроля только тогда может быть эффективной, когда она реализуется при активном и заинтересованном участии не только научных сотрудников, но и тренеров и самих спортсменов.

Таблица 5

Степень утомления борцов в процессе тренировок

(Х. М. Юсупов, 1977)

Степень утомления	Самочувствие (внутренние признаки утомления)	Внешние признаки утомления		
		изменение работоспособности	техническое выполнение приемов	устойчивость вни-мания
Первая	Нормальное	Обычная для данного борца работоспособность	Без особых нарушений	Устойчивое
Вторая	Удовлетворительное	Незначительное снижение работоспособности (на 5—10%)	Незначительные ошибки	Ослабленное
Третья	Неудовлетворительное (в некоторых случаях отказ от продолжения тренировки)	Значительное снижение работоспособности (на 10—20%)	Грубые ошибки в отдельных фазах движения и даже появление некоординированных движений	Пониженное

НЕКОТОРЫЕ ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ ЗАМЕЧАНИЯ

Прежде чем перейти к изложению материалов по построению многолетней подготовки дзюдоистов, считаем целесообразным отметить следующее:

1. Предлагаемые планы подготовки следует рассмат-

ривать как примерные, в которых авторы не **стремились** к подробной детализации, а хотели показать некоторые пути реализации принципов планирования; дальнейшая детализация должна осуществляться в соответствии с конкретными задачами и условиями подготовки: например, время занятий зависит от режима учебы или трудовой деятельности; средства подготовки общего воздействия — от времени года и климатических условий (например, лыжи или гребля); дополнительное питание — отличных вкусов занимающихся.

2. В технической и технико-тактической подготовке особое внимание, на наш взгляд, следует уделить удержаниям, болевым, удушающим и другим приемам, которые обеспечивают чистую победу. Совершенствование маскирующих действий, подводок, переходов от одного приема к другому чрезвычайно важно, поскольку даже самый отработанный прием редко бывает результативным, если он выполняется откровенно. Наконец, конкретные примеры заданий по технической и технико-тактической подготовке, разумеется, не ограничиваются временными рамками, т. е. совершенствовать любой прием можно и при выполнении заданий по развитию специальных физических качеств, и при индивидуальной технической подготовке, и в других случаях.

3. В ряде тренировочных заданий, особенно по совершенствованию выносливости, приведены следующие режимы энергетического обеспечения мышечной деятельности:

1) режим АЕ или режим ПАНО — тренировочные задания с преимущественной направленностью на повышение емкости аэробных источников энергообразования, основу которых составляют упражнения на уровне порога анаэробного обмена (это могут быть как циклические локомоции, так и вольные схватки большой продолжительности, в которых исключаются моменты, ведущие к резкой активизации анаэробных процессов, такие, как натуживание, статические напряжения, задержка дыхания и т. п.);

2) режим АМ — тренировочные задания, способствующие повышению мощности систем, обеспечивающих аэробную работоспособность. Параметры таких заданий характеризуются следующим: упражнения выполняются в виде повторений от 60 до 90 сек. с интенсивностью около 80% от предельной возможности, время отдыха между повторениями около полутора минут (пульсовый

режим: в ходе повторений — до 170—180 уд/мин, в интервалах отдыха — не ниже 130 уд/мин), количество повторений в серии — до десяти. Особенности планирования подобных заданий для борцов со значительным собственным весом изложены выше. В качестве средств подготовки могут использоваться как броски чучела или партнеров, так и соответствующим образом построенные учебные схватки;

3) смешанный режим — тренировочные задания, энергообеспечение которых осуществляется аэробно-анаэробным путем. Чаще всего для этого используются учебные схватки, в которых варьируется продолжительность периодов борьбы и отдыха между ними;

4) режим ГЕ — тренировочные задания с преимущественным воздействием на емкость анаэробных гликолитических источников энергообразования; параметры заданий следующие: упражнения выполняются сериями, в каждой из которых по три повторения, количество серий — две-три; длительность повторения — 90—120 сек, время отдыха между повторениями — 2 мин., время отдыха между сериями — 12—15 мин.; интенсивность выполняемых бросков чучела или партнера, а также построенных соответствующим образом учебных схваток — максимальная;

5) режим ГМ — тренировочные задания, способствующие повышению мощности систем, от которых зависит анаэробная гликолитическая производительность; параметры подобных тренировочных заданий: упражнения выполняются сериями (всего их три), в серии — три повторения, продолжительность повторения — 40—50 сек., отдых между ними — около 2 мин., время отдыха между сериями 8—12 мин.; интенсивность выполняемых упражнений — предельная; в качестве средств подготовки целесообразно использовать соответствующим образом смоделированные учебные схватки, серии бросков чучела или партнеров;

6) режим АА — тренировочные задания с преимущественным воздействием на анаэробный алактатный компонент специальной выносливости; тренировочные задания такого рода характеризуются следующим: упражнения выполняются сериями, число которых не более трех, в серии — пять-шесть повторений, длительность повторений — не более 10—15 сек., время отдыха между повторениями — 1,5—2 мин., между сериями — 6—10 мин., подобные задания могут состоять из серий брос-

ков чучела, соответствующим образом построенных учебных схваток.

Предлагаемые вниманию читателей примерные планы подготовки рассчитаны на дзюдоистов высокой квалификации (не ниже I разряда).

Глава II

МАКРОЦИКЛ РАСШИРЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ДВИГАТЕЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ И УВЕЛИЧЕНИЯ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО АРСЕНАЛА БОРЦОВ

Первый год олимпийского цикла посвящается значительному расширению адаптационных возможностей организма борцов путем освоения нового уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. В этом году решаются следующие основные задачи:

По общей физической подготовке: укрепление здоровья; повышение аэробной работоспособности и на этой основе расширение адаптационных возможностей организма; расширение силовых, скоростно-силовых и координационных возможностей.

По специальной физической подготовке: освоение повышенного уровня специализированных тренировочных нагрузок; совершенствование специальных физических качеств (быстроты, силы, ловкости, гибкости); гармоничное развитие специальной выносливости путем оптимального сочетания уровней аэробной и анаэробной производительности.

По технической подготовке: увеличение объема двигательных навыков; освоение основных технических приемов из всех классификационных групп; повышение разносторонности и эффективности коронных приемов; совершенствование новых коронных приемов.

По технико-тактической подготовке: расширение тактического арсенала наступательных и оборонительных действий; освоение новых комбинаций, основанных на сочетании коронных приемов.

По соревновательной подготовке: расширение соревновательного опыта; поиск оптимального сочетания

контрольных и подводящих соревнований к основным стартам года; сбор информации о соперниках; всесторонняя проверка эффективности подготовки.

По морально-волевой подготовке: воспитание самостоятельности; расширение психических адаптационных возможностей; повышение общекультурного уровня.

По теоретической подготовке: расширение знаний по гигиене, самоконтролю, физиологическим основам спортивной тренировки; всестороннее изучение правил соревнований и методики судейства; самообразование.

Подготовку в первом году олимпийского цикла целесообразно спланировать следующим образом: *период фундаментальной подготовки*, состоящий из общеподготовительного и специально-подготовительного этапов; *соревновательный период* (предсоревновательный и собственно-соревновательный этапы); *период заключительной подготовки*; *основной соревновательный период*, *переходный период*.

ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Продолжительность его—15— 16 недель. Основные задачи: значительное повышение аэробной производительности, развитие силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, увеличение объема двигательных навыков, расширение технико-тактического арсенала.

Общеподготовительный этап включает втягивающий и базовый мезоциклы. Специально-подготовительный состоит из системы ударных и разгрузочных развивающих микроциклов.

Общеподготовительный этап

Втягивающий мезоцикл состоит из трех недельных микроциклов. Его задачи следующие: определить исходный уровень подготовленности борцов, постепенно выйти на запланированный уровень тренировочных нагрузок, по возможности подравнять уровень подготовленности борцов.

Особо следует остановиться на динамике тренировочных нагрузок, направленных на совершенствование выносливости. Вначале упражнения выполняются с интенсивностью, которой соответствует уровень энерго-

обеспечения несколько ниже **ПАНО**. Затем переходят к тренировочным заданиям, выполняемым в режиме **ПАНО**, продолжительность которых постепенно увеличивается. Напомним, что для легковесов режим **ПАНО**, как правило, локализуется на уровне 160—165 уд/мин, для средневесов — на уровне 155—160 уд/мин и для наиболее тяжелых борцов — на уровне 150—155 уд/мин. Речь идет о достаточно хорошо подготовленных борцах высокой квалификации (мс, кмс, I разряд).

Примерное содержание втягивающего мезоцикла алекующее:

Микроцикл 1

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование координационных способностей — 30 мин.

Днем. Медосмотр.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка левой ногой изнутри * — задняя подножка с переходом на удержание; удушающий прием предплечьем сзади; учебные схватки на проведение удушающих приемов — 40 мин. Общесилаовая подготовка. Упражнения с отягощениями в соответствии с требованиями метода повторных усилий — 20 мин.

Суммарная нагрузка — малая или средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс — 20—25 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития физических качеств — 40 мин. Спортивные игры — 20 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбина-

* Тире между приемами означает последовательное соединение приемов без пауз,

ции: выхват за бедро — бросок через спину с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами; учебные схватки с применением тактического плана — создать видимость превосходства в ведении схватки с целью удержания в ней преимущества; вольные схватки — 80 мин.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подсечка в колено — подхват под две ноги с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через туловище; учебные схватки на выполнение излюбленного захвата — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка—20 мин. Общая физическая подготовка с использованием комплексных форм развития физических качеств—60 мин. Спортивные игры—20 мин.

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Регби с использованием захватов из арсенала дзю-до—20 мин. + 20 мин. Развитие общей выносливости: кросс в лесу со скоростью, соответствующей уровню порога анаэробного обмена, — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Футбол — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка на ковре) — 40 мин.

Вечером. Специально-подготовительное упражнение с резиновым жгутом для выведения из равновесия (Рис. 2)—20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, свободное плавание)— 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

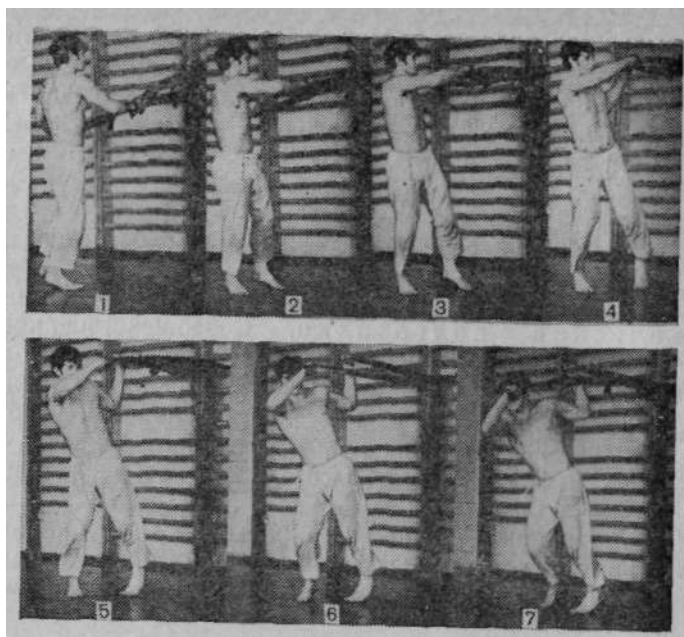


Рис. 2. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для выведения из равновесия (Вл. Невзоров)

Пятница. Дополнительное питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка, насыщенная упражнениями на совершенствование ловкости, — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование способов выведения из равновесия; вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное I развитие физических качеств (круговая тренировка на воздухе) — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка силового характера — 25 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри за одноименную ногу — бросок через спину с колена с переходом на удержание; удушающий прием кувырком вперед; учебные схватки на выведение из равновесия; вольные схватки — 90 мин.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование «коронных» и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок, захватов — 40 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка в гимнастическом зале)—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 2

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование скоростных возможностей (бег из различных стартовых положений и т.п.)—30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка с преимущественным воздействием на ловкость — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц верхнего плечевого пояса — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж рук.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка при наступлении противника — подхват изнутри с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами; удушающий прием снизу с помощью ноги сверху (при попытке противника провести удержание верхом); вольные схватки в борьбе лежа с преимущественным проведением удержаний и удушающих приемов — 60 мин. Кросс (режим ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Суммарная нагрузка— большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка с преимущественной на-

правленностью на развитие ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация «коронных» и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 10—15 повторений)—60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Общеспортивная подготовка (упражнения с отягощениями в соответствии с требованиями метода повторных усилий)—30 мин.

Вечером. Групповая разминка с включением элементов самообороны — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка левой ногой — задняя подножка с переходом на удержание сбоку; удушающий кувырком влево-набок (см. рис. 10); вольные схватки на выполнение комбинации, которые заканчиваются коронным приемом, проводимым с предельной быстротой, — 60 мин. Спортивные игры — 20 мин.

Суммарная нагрузка — средняя или большая.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: посадка левой ногой — бросок через бедро с переходом на удержание; учебные схватки на выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу^x (режим ПАНО)—40—50 мин.

Суммарная нагрузка — малая, средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие ловкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; совершенствование рычага локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом и удушающего приема сзади воротом приподнимая руку — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скорост-

но-силовая подготовка с преимущественным воздействием на мышцы ног (приседания со штангой, многоскоки, прыжки с ноги на ногу и т.п.)—30 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж ног, термовоздействие с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

Вечером. Групповая разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: выхват за бедро—бросок «мельница» с переходом на удержание; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение рычага локтя зацепом голенью за ближнюю руку снаружи и удушающего приема сбоку (противник на четвереньках), вольные схватки на совершенствование комбинаций и подводок к коронным приемам — 90 мин. Подвижные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, общий массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО)—40—50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, душ, самомассаж ног.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Соревнования — четыре схватки с борьбой в стойке и одна в борьбе лежа — 60 мин.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование броска через спину с захватом разноименных руки и отворота (рис. 3).

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, плавание, купание) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, прием (после бани) хлористого калия.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

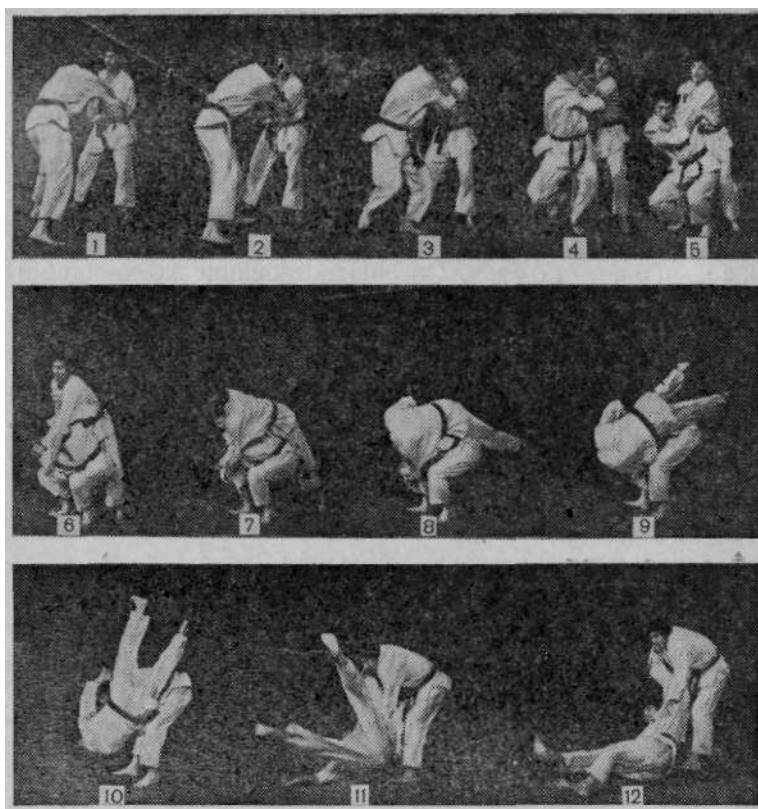


Рис. 3. Бросок через спину со стойки с захватом разноименных руки и отворота (Д. Пшиканоков)

Микроцикл 3

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие скоростных качеств при выполнении простых акробатических движений — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро (опорная нога ставится между ног противника)—подсад бедром; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удушающего приема, «вертушкой», начинающегося в стойке, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, перенный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин, Скоростно-силовая подготовка мышц туловища — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: бросок через спину; с захватом за два рукава — боковая подножка с переходом на болевой прием; схватки с соперником, применяющим обманные движения (ложное нападение); вольные схватки — 60 мин. Футбол — 20 мин.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка с большим количеством координационно сложных упражнений — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: выхват за бедро — «мельница» < переходом на удержание; учебные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом — 20 мин. Общесилавая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Схватки; выполнение бросков одновременно с захватом; вольные* схватки на совершенствование коронных приемов различных стойках — 40 мин. Кросс (режим ПАНО) — 50—60 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ, самомассаж термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Футбол — 20 мин.

Днем. Теоретическая подготовка. «Личная гигиена и соблюдение спортивного режима» — 30 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Тех

нико-тактическая подготовка. Соревновательные схватки — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 10—15 повторений) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (быстрое лазанье по канату без помощи ног; лазанье на руках по наклонной лестнице: рывковые движения и т.п.) — 40 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, локальный массаж мышц рук.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подхват изнутри — подсечка изнутри с переходом на удержание или удушающий прием;вольные схватки на выполнение коронных приемов, комбинаций на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие силовой ловкости, — 30 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование переворотов; переворот с захватом руки и ноги изнутри (снаружи); переворот с захватом шеи и пояса снизу; переворот ключом (забеганием, переходом) и др. — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общая физическая подготовка (комплексные формы развития физических качеств) — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин.

Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: выхват за бедро — бросок через спину с захватом руки на плечо с переходом

на болевой прием; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента выносливости: вольные схватки (20—30 мин.) с ограничением борьбы лежа. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна, сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30 мин.

Днем. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, плавание) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж; прием после бани хлористого калия.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Базовый мезоцикл состоит из трех развивающих и одного разгрузочного микроциклов. Основные задачи мезоцикла: дальнейшее совершенствование скоростно-силовых качеств, повышение мощности аэробного компонента энергообеспечения; развитие быстроты, силы, гибкости, ловкости и на этой основе дальнейшее расширение технико-тактического арсенала борцов, разносторонности, надежности и эффективности технико-тактических действий.

Микроцикл 4

На следующем этапе подготовки используются тренировочные задания с направленным воздействием на мощность аэробных процессов энергообеспечения. Выполнение подобных заданий обычно переносится довольно трудно, поэтому необходимо предусмотреть разнообразные средства восстановления, и в первую очередь педагогические (в виде рационального сочетания нагрузки и отдыха).

Целесообразно использовать тренировочные схватки и серии специальных упражнений. Модель тренировочных заданий такого рода следующая: интенсивность работы около 80% от максимальной (пульс—170—180 уд/мин), продолжительность интенсивных отрезков работы — 1—1,5 мин. Время отдыха между повторениями должно быть таким, чтобы частота сердечных сокращений снижалась не менее чем до 130—140 уд/мин, об-

щее количество интенсивных отрезков работы — до десяти.

У борцов, имеющих значительный вес тела, между повторениями, особенно в конце серии, время отдыха будет несколько продолжительнее. Для борцов тяжелых весовых категорий можно рекомендовать выполнение такой нагрузки в две серии: в первой — 6—7 повторений, во второй — 5—6; время отдыха между сериями должно обеспечить достаточно полное восстановление (обычно для этого хватает 10—15 мин.).

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, виноградный сок.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование скоростных возможностей — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (приседания, выпрыгивания с отягощением, прыжки в глубину и т. п.) — 40 мин. (режим смешанный). Восстановительные мероприятия: самомассаж ног, ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Соревновательные схватки — 60 мин. Направленное воздействие на мощность аэробных процессов энергообразования (серия бросков чучела) — до 30 мин. (режим АМ). Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник.

Дополнительное питание: сок черной смородины, белковый бисквит.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие ловкости (с включением элементов самостраховки), — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп стопой изнутри — подхват изнутри с переходом на болевой прием (рис. 4); учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удушающего приема предплечьем спереди — 40 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 40 мин. Упраж-

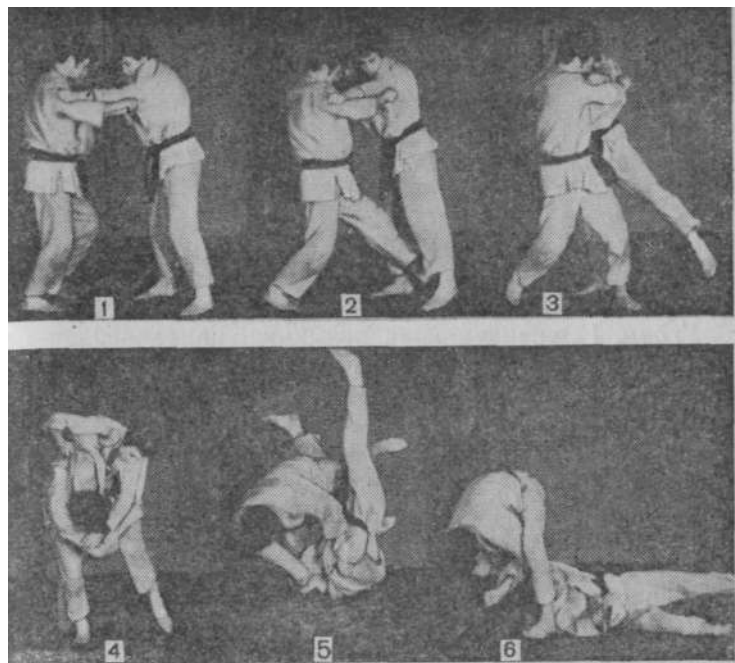


Рис. 4. Комбинация: зацеп стопой изнутри. Подхват изнутри с переходом на болевой прием (Вл. Невзоров)

нения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки на совершенствование контратакующих и защитных действий против вероятных соперников — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости (серия бросков чучела) — до 30 мин (режим АМ). Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, массаж, парная баня.

Суммарная нагрузка — большая, средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, виноградный сок.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные

игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Краткий обзор развития борьбы дзю-до в СССР» — 30 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, свободное плавание) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: мандариновый сок, белковый бисквит.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через голову с упором правой стопой в живот — посадка левой ногой с переходом на удержание; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удушения, скрещивая руки спереди, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Повышение силовых возможностей мышц туловища с использованием упражнений изометрического характера — 20 мин. Упражнения на расслабление — 20 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж, инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение удушающих приемов; вольные схватки с заданием чаще использовать слабо освоенные приемы — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, кислородная терапия, сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, виноградный сок.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие силовой ловкости, — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через грудь; задняя подножка; бросок через голову с захватом руки и пояса на спине; удушающий прием предплечьем сзади — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие скоростно-силовых способностей рук (режим смешанный) — 20 мин. Восстановительные мероприятия: самомассаж, локальные баровоздействия.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки под плечо — отхват с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок со слабыми партнерами — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: углеводно-минеральный напиток, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, баня, массаж, прием после бани хлористого калия.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 5

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный напиток, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специфических скоростных возможностей в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинаций, подводок для выполнения коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Повышение силовых возможностей мышц ног (метод максимальных усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение коронных бросков в комбинациях — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка (совершенствование ловкости с включением элементов самостраховки) — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечо — зацеп изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение комбинаций, которые заканчиваются коронным приемом, проводимым с предельной быстротой,— 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц (режим смешанный)—20 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия на мышцы рук.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечо — задняя подножка с переходом на удержание; учебные схватки на расширение арсенала обманных (ложных) движений, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций,— 80 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, углеводно-минеральный напиток, термо-воздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белково-углеводный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие силовой ловкости,— 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование боковой подсежки при отступлении противника; зацепа изнутри (рис. 5); передней подножки с колена; учебные схватки на совершенствование новых комбинаций для коронных приемов — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техники бросков по круговой системе

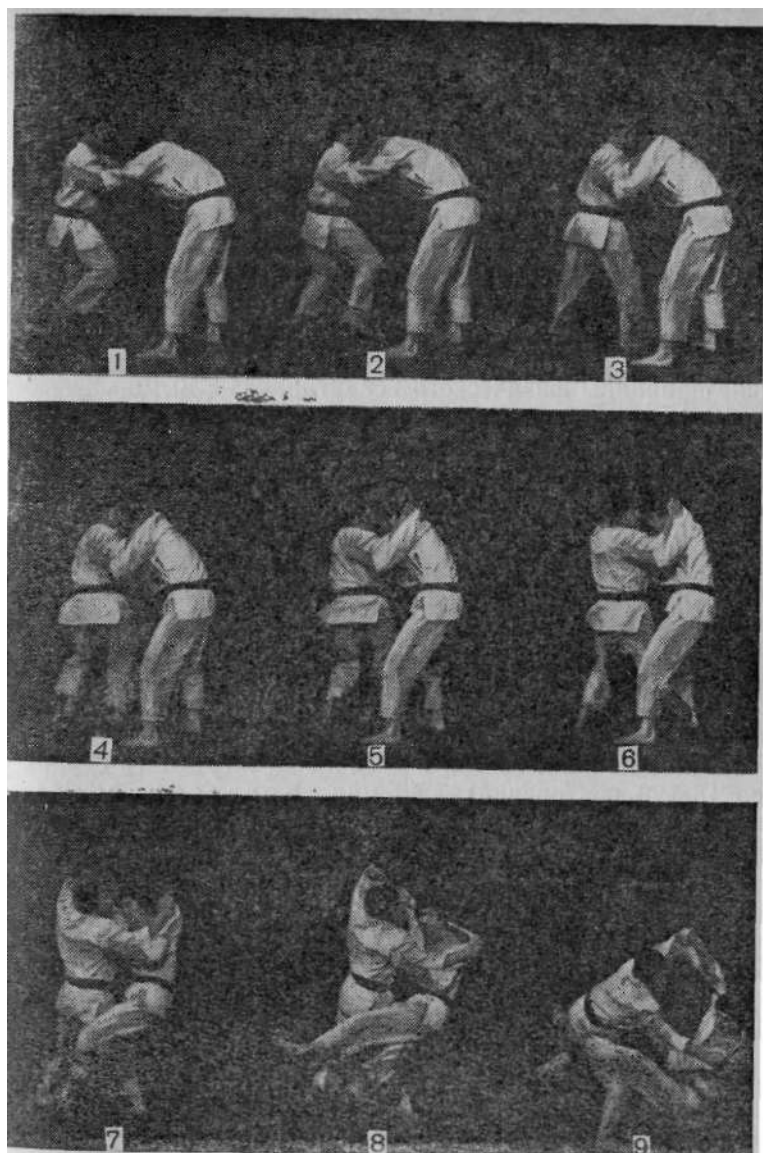


Рис. 5, Зацеп голенью изнутри (Р, Снахов}

(проводящий бросает разными приемами одного за другим партнеров, стоящих вокруг ковра), вольные схватки — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 30 мин. Спортивные игры — 30 мин.

Днем. Теоретическое занятие. «Цель, задачи и общие принципы физического воспитания» — 40 мин.

Вечером. Совершенствование способностей к расслаблению (купание, плавание, игры на воде) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных возможностей в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым жгутом (в сериях по 15—20 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Совершенствование скоростно-силовых качеств мышц туловища (режим смешанный) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с акцентом на проведении передней подножки с колена с переходом на болевой прием; совершенствование тактических вариантов проведения схваток против разных соперников — 1 час 20 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Баня, массаж, прием хлористого калия после бани.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 6

Понедельник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом, контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (статико-динамический режим) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: локальные баровоздействия на мышцы ног, световая ванна.

Вечером. Индивидуальная разминка (имитация приемов с резиновым бинтом) — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Схватки с заданием на выполнение нападений сериями приемов в максимальном темпе — 30 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости. Серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие ловкости (с включением элементов самостраховки) — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки в борьбе лежа на совершенствование переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (статико-динамический режим) — 20 мин. Восстановительные мероприятия: сегментарный массаж или баровоздействия на мышцы рук.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки на выполнение коронных приемов в комбинациях — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка (имитация коронных приемов с резиновым бинтом) — 20 мин. Кросс в лесу (режим ниже ПАНО) — 30—35 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, самомассаж, теплый душ, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Теоретическая подготовка. «Физическая культура и спорт в СССР» — 40 мин.

Вечером. Совершенствование способностей к расслаблению (купание, плавание, игры на воде) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование зацепа изнутри заведением с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение коронных приемов в комбинациях — 40 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом; обливание, контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростно-силовых качеств мышц туловища (статико-динамический режим) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, локальные баровоздействия.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: посадка левой ногой — бросок через голову с упором правой стопой в живот с переходом на удержание верхом; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 80 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости; серия бросков партнеров (ре-

жим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование контратакующих и защитных действий против вероятных соперников — 40 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие координационных способностей,— 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска упором левой стопой в живот (поперек) с переходом на удержание (рис. 6); учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки по тактическому заданию — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — средняя, большая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 7 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Легкий кросс в лесу или спортивные игры (до 40—50 мин.).

Среда. Углубленное медицинское обследование.

Четверг. Тестирование работоспособности.

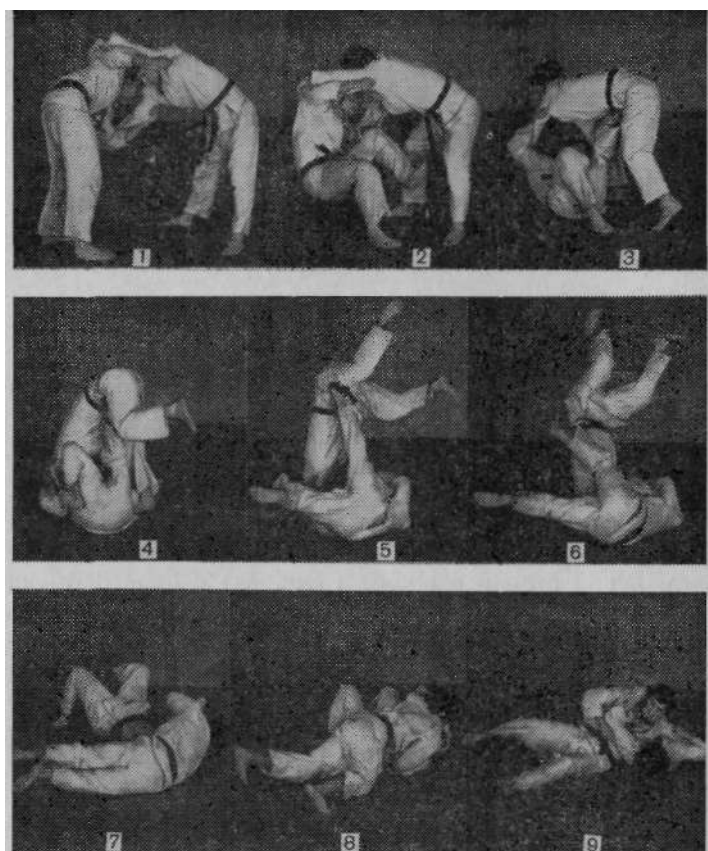


Рис. 6. Бросок упором стопой в живот (поперек) с переходом на удержание (А. Емиж)

Пятница. Сдача норм ГТО.

Суббота. Сдача норм ГТО.

Воскресенье. Активный отдых.

Специально-подготовительный этап

Этот этап включает восемь микроциклов. Основные задачи этапа: совершенствование скоростно-силовых, координационных качеств в занятиях на ковре, повышение емкости и мощности гликолитических процессов энергообразования, развитие анаэробного алактатного компонента специальной выносливости и на этой основе даль-

нейшее совершенствование технической и технико-тактической подготовленности.

В качестве специального средства развития специальной выносливости все чаще используются тренировочные схватки со смешанным аэробно-анаэробным энергообеспечением, причем периоды поединка продолжаются около 4 мин., а время отдыха увеличивается до 2 мин. ЧСС — на уровне 180—200 уд/мин. Ввиду прогрессирующего утомления вполне допустимо некоторое снижение темпа борьбы к концу периода. При проведении нескольких тренировочных схваток время отдыха между ними должно быть достаточным для относительно полного восстановления — 10—12 мин.

Микроцикл 8 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты • выполнения коронных приемов: борец проводит с предельной быстротой приемы против партнеров, стоящих вокруг ковра, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения для расслабления — 10 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро (опорная нога ставится между ногами атакуемого) — боковая подножка с переходом на удержание; вольные схватки с соперником, активно действующим на последних минутах поединка, — 60 мин.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие ловкости, — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок с захватом

руки под плечо; бросок через плечи («мельница»); вольные схватки с заданием чаще использовать слабо освоенные приемы — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем, Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, термовоздействие с использованием портативной тепловой камеры.

Вечером. Индивидуальная разминка (имитация слабо освоенных приемов с резиновым бинтом) — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки с заданием как можно чаще выводить соперника из равновесия — 40 мин. Совершенствование специальной выносливости: две тренировочные схватки (режим смешанный) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование излюбленных приемов в стойке — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическое занятие. «Лучшие спортсмены сборной команды СССР по дзю-до и их достижения» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростно-силовых качеств, — 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, купание, плавание) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, прием хлористого калия, общий массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка (акробатические упражнения с отягощениями) — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок с захватом ног, вынося их в сторону, уход от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот; удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри; вольные схватки в борьбе лежа — 60 мин. Востанов-

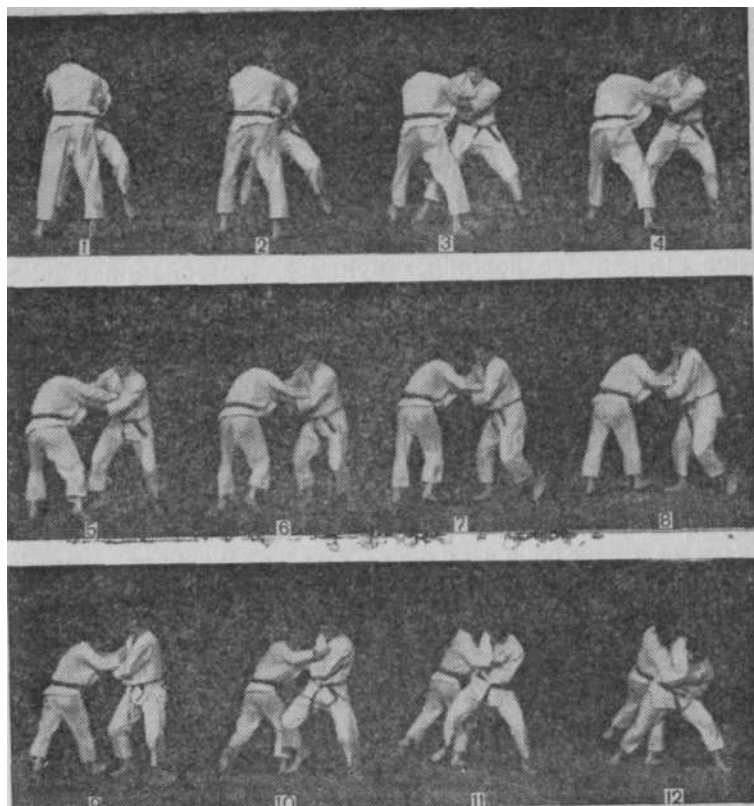


Рис. 7. Тактическая подготовка (маневрирование) броска «задняя подножка» (В. Дутов)

повительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий)—20 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Удушающий прием, начинающийся из стойки, при помощи ног; учебные схватки на выполнение тактической подготовки (маневрирование) броска «задняя подножка» (рис. 7) —40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, ультразвуковой массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка правой ногой изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки на правильное выполнение коронных приемов, комбинаций в опасной зоне — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, сауна.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Круговая тренировка — разнообразные приемы дзю-до, проводимые против нескольких партнеров, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на повышение скоростных качеств, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебная схватка с непрерывным наступлением; учебные схватки на изучение новых комбинаций — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости; две тренировочные схватки (режим смешанный) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ, углеводно-минеральный напиток, кислородная терапия.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Кросс в лесу (режим ниже уровня ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, плодово-ягодные соки.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 9 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: спортивный напиток, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подсечка — подхват под две ноги с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин.

Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнение на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка (имитация коронных приемов с резиновым жгутом) — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование удушающего приема верхом, скрещивая руки. Соревнование на проведение удержаний («пулька» с расхождением); вольные схватки с быстро меняющимися комбинационными действиями — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (в серии по три повторения, продолжительность работы в повторении — 1,5–2 мин., время отдыха между повторениями — около 2 мин., между сериями — 12–15 мин.) — 30 мин. (режим ГЕ). Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, восстановительный массаж, баня.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие координационных способностей, — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым амортизатором (в сериях по 15 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: рычаг локтя через бедро с помощью ноги; боковая подсечка при скрещении ног, вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (статико-динамический метод) — 20 мин. Упражнения на расслабле-

йие — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковым массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование подсечек и болевых приемов—30 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, углеводно-минеральный напиток, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая, средняя.

Четверг. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу * (режим несколько ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Днем. Теоретическая подготовка. «Моральный облик советского спортсмена» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (плавание, купание, игры на воде)—30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок с захватом шеи и туловища сверху с переходом на удержание со стороны головы; переворот косым захватом; удушающий прием «вертушкой», начинающийся в стойке; рычаг локтя, зажимая руку бедрами от удержания сбоку, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростно-силовых качеств (круговая тренировка) — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с установкой на проведение передней подсечки с падением и переходом на удушающий прием; вольные схватки— 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ)—30 мин. Восста-

йовительные меропр И яТи я: кислородная терапия, углеводно-минеральный напиток, парная баня,душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, спортивный напиток.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 10 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: препарат женьшеня, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка правой ногой изнутри — задняя подножка с переходом на удержание; учебные схватки на совершенствование контратакующих и защитных действий против вероятных соперников — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, массаж, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техники борьбы по круговой системе; вольные схватки — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: направленное воздействие на мощность гликолиза (три серии бросков чучела, по 3 повторения в серии; время работы в повторении — 40—50 сек., время отдыха между повторениями — около 2 мин., между сериями — 8—12 мин. — в зависимости от весовой категории — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, тепловое воздействие с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: препарат женьшеня, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка на развитие гибкости— 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: боковая подсечка— задняя подножка с переходом на удержание; тренировочные схватки в борьбе лежа на совершенствование рычага локтя с захватом предплечья под плечо из положения «удержание верхом»; вольные схватки— 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, обливание.

Днем. Групповая разминка— 20 мин. Скоростно-силовая подготовка (регби)—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом— 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинаций, переходов, связок для выполнения коронных приемов— 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: препарат женьшеня, витаминизированные соки.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие силовой ловкости,— 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подсад голенью; удушающий прием сзади петель, вольные схватки с быстро меняющимися комбинационными действиями— 40 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Днем. Групповая разминка— 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий)— 30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом— 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка левой ногой изнутри— бросок через спину (рис. 8); учебные схватки в борьбе лежа на проведение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов— 60 мин. Совершенствование индивидуальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, цветомузыка.

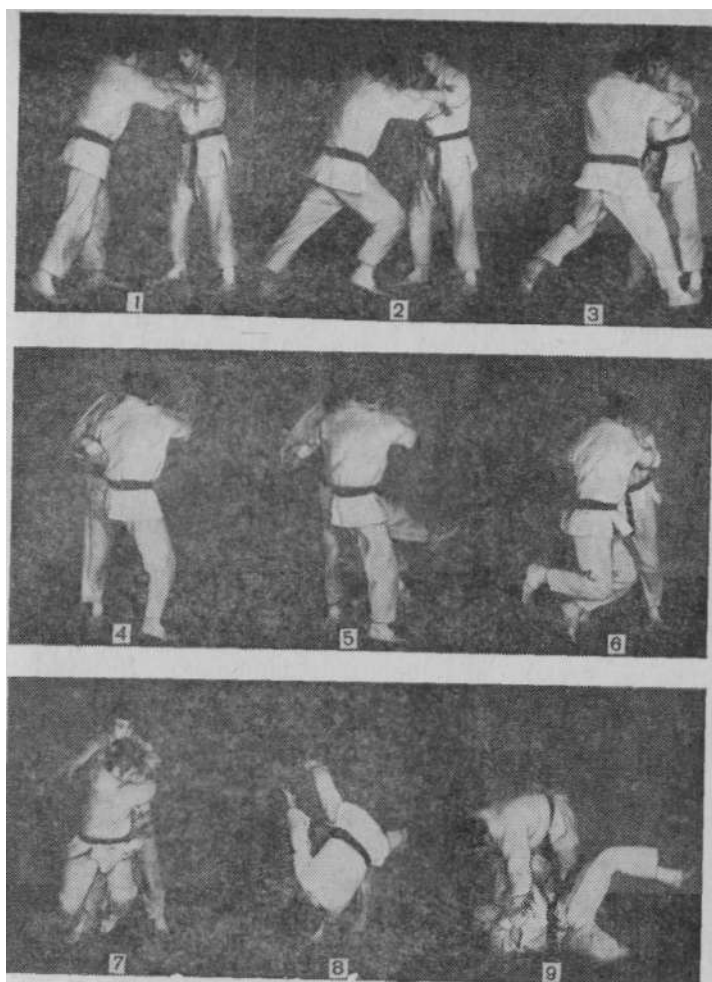


Рис. 8. Комбинация: подсечка изнутри - бросок через спину
(Вл. Невзоров)

Суммарная нагрузка — максимальная.

Четверг. Дополнительное питание: препарат женьшеня, плодово-ягодные соки.

Утром Групповая разминка-30 мин., футбол —

30 - мин. Восстановительные мероприятия:

теплый

душ:

Днем: Теоритическая подготовка. «Анализ наблюдений за тренировками и соревнованиями»-60 мин.

Вечером. Совершенствование способностей к расслаблению (купание, плавание, игры на воде) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: препарат женьшеня, плодово-ягодные соки, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие ловкости, — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через грудь; задняя подножка с захватом руки с падением; схватки с заданием на выполнение нападений сериями приемов в максимальном темпе — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Соревновательные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, восстановительный массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: препарат женьшеня, фруктово-ягодные соки.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 11 (разгрузочный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Труд на свежем воздухе (4—6 час).

Среда. Активный отдых.

Четверг. Соревнования по спортивным играм (настольный теннис, волейбол, баскетбол, футбол, регби).

Пятница. Активный отдых.

Суббота. Сдача нормативов по общей физической подготовленности.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 12 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание, самомассаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Освоение и совершенствование тактических вариантов ведения схватки против различных соперников; учебные схватки на выполнение слабо освоенных приемов, комбинаций, связок (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие ловкости, — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подсад голенью с падением, удержание поперек с захватом за штаны; вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног с использованием средств воздействия в соответствии с требованиями метода динамических усилий (режим смешанный) — 30 мин. Упражнение на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный Душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — бросок через бедро с падением и переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование коронных комбинаций с соперником, борющимся в низкой стойке (режим смешанный),—80 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка—большая.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,—30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Освоение и совершенствование новых комбинаций, связок, подводок —40 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий)—режим смешанный — 30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, сегментарный массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка—20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение броска через бедро с падением (рис. 9); коронных приемов в различных комбинациях (режим смешанный)—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в лесу на 10—12 км (режим ПАНО). Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток.

Вечером. Теоретическая подготовка. «Общая характеристика советской системы физического воспитания» —40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка—20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка с захватом рукавов снизу — подхват изнутри с переходом на болевой прием; учебные схватки на освоение и совершенствова-

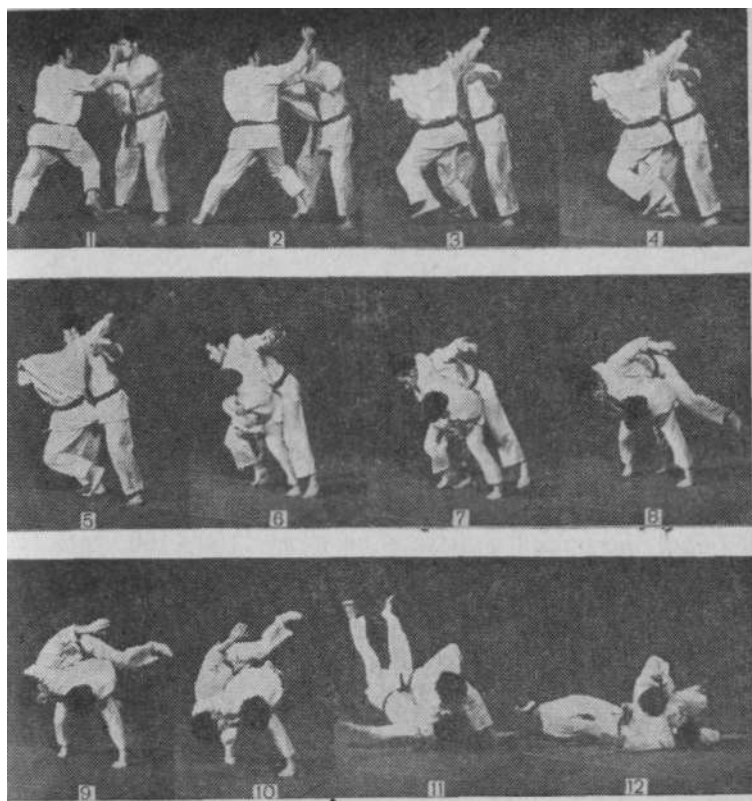


Рис. 9. Бросок через бедро с падением (А. Хапай)

ние новых комбинаций, связок для коронных приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий) — 20 мин, Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки, построенные на широком использовании коронных приемов (режим смешанный), — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж, кислородная терапия,

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Футбол (режим смешанный). — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 13 (ударный)

В 13-м микроцикле широко используются тренировочные задания анаэробной алактатной направленности, которые состоят из серий специальных упражнений: пять-шесть повторений продолжительностью 10—15 сек. при интервалах отдыха 1,5—2 мин. Темп выполнения бросков — предельный. Пульсовой режим серии следующий: во время работы пульс может достигать 200 уд/мин и более, во время отдыха — не ниже 150—160 уд/мин. Время отдыха между сериями — от 6 до 10 мин., в зависимости от весовой категории. Целесообразно выполнять в одном занятии не более трех серий, так как уже после четвертой серии наблюдается значительное увеличение кислородного и пульсового долга (А. А. Шепилов, В. П. Климин, 1976, 1978), что может свидетельствовать об изменении анаэробной алактатной направленности тренировочного задания на анаэробную гликолитическую.

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 20 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка—20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подхват левой ногой изнутри — задняя подножка в левую сторону с переходом на удержание; учебные схватки на выполнение контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления —

60 мин. Восстановительные мероприятия! массаж, цветомузыка, теплый душ или расслабляющая ванна. Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через бедро с захватом пояса через одноименное плечо; задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро влево — задняя подножка вправо — зацеп голенью изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование атакующих действий на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного механизма специальной выносливости — три серии бросков чучела (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом, контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий)—20 мин. • Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка—20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование приемов: бросок через спину с захватом руки на плечо; подхват изнутри; переворот с захватом шеи и пояса снизу; удержание с плеча, захватывая ближнюю руку изнутри; удушающий кувырком влево-набок(рис. 10); вольные схватки со слабыми соперниками с установкой на проведение слабо освоенных приемов—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплая ванна, гидромассаж.

Суммарная нагрузка — большая.

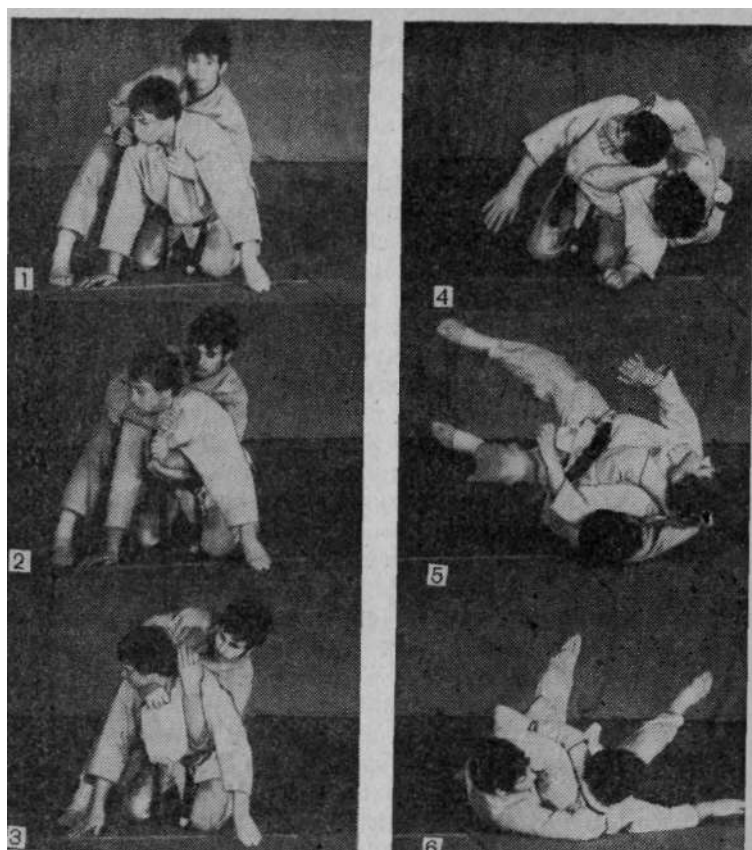


Рис. 10. Удушающий кувыркoм влево-набок (Вл. Невзоров)

Четверг. Днем. Теоретическая подготовка, «Правила соревнований борьбы дзю-до» — 50 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу (30—40 мин.)—режим ниже уровня ПАНО. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, массаж, цветомузыка, сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного компонента специальной выносли-

вости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин". Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинсрфатом, контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка—20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Соревновательные схватки с заменной партнеров; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Спортивные игры — 30—40 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, плавание, купание) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка—малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 14 (разгрузочный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Активный отдых на воде. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, баня (режим легкий).

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 15 (ударный)

Для совершенствования специальной выносливости в 15-м микроцикле рекомендуется использовать специальным образом построенные схватки, в которых в каждом периоде должно быть 2—3 спурта алактатной анаэробной направленности, а последнюю минуту поединка нужно вести в максимально возможном темпе. Между такими схватками должен быть достаточный отдых (до 15—20 мин.).

Четверг. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на Развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование алак-

таТНофо анаэробного компонента специальной выносливости три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной выносливости борцов (две тренировочные схватки) — 40 мин. Совершенствование надежности технико-тактических действий в условиях значительного утомления — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Пятница. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование активной гибкости — 20 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнера (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем.* Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной выносливости борцов (две тренировочные схватки) — 40 мин. Легкий бег в лесу (по берегу, в парке, в поле) — 10—15 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, кислородный коктейль, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 16 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток.

* Проводится во второй половине дня.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину — боковая подсечка с переходом на болевой прием; вольные схватки с установкой на перевод противника в борьбу лежа — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15 повторений) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение нападений сериями бросков с переходом на удержание; вольные схватки с более сильным соперником — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Развитие силовой ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: посадка левой ногой; подхват отшагивая; бросок через спину с подножкой (рис. 11); переворот с захватом руки и ноги снаружи; рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом; рычаг

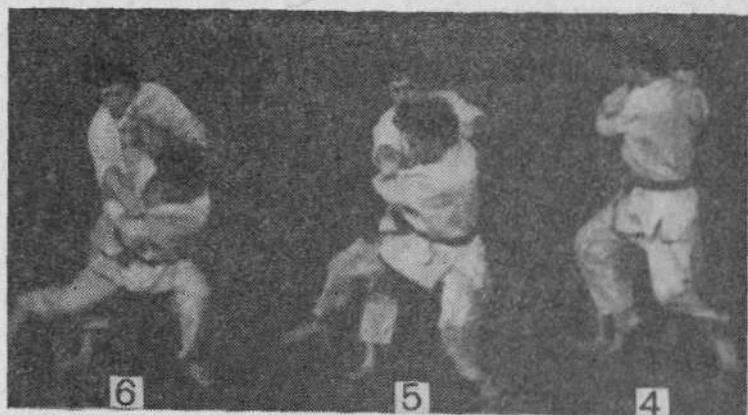
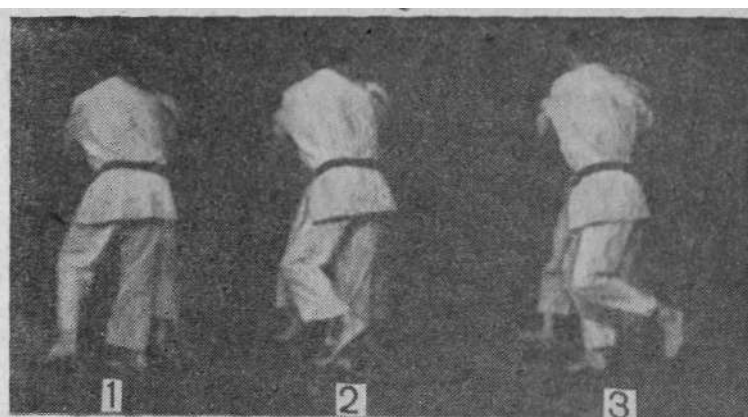




Рис. 11. Бросок через спину с подножкой (Р. Снахов)

локтя с захватом предплечья под плечо против удержания верхом; удушающий прием «вертушкой», начинающийся из стойки, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Утром. Теоретическая подготовка. «Комплекс ГТО как программно-нормативная основа ДСШ в советской системе физического воспитания» — 30 мин.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (игры на воде, плавание, купание) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совер-

шенствование скоростных возможностей в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Освоение и совершенствование тактических вариантов ведения схватки против различных соперников—30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Круговая тренировка скоростно-силовой направленности — 30 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 30—40 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Фартлек (переменный бег) в лесу — 50—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая, средняя.

Воскресенье. Активный отдых.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Продолжительность его 9—10 недель. Рекомендуется планировать в соревновательном периоде два этапа: предсоревновательный и собственно соревновательный.

На предсоревновательном этапе целесообразно обратить внимание на решение следующих задач: плавное снижение тренировочных нагрузок; адаптация к соревновательным нагрузкам; оценка уровня подготовленности, включая функциональную, специальную физическую и технико-тактическую; достижение состояния психической свежести.

Задачи собственно соревновательного этапа -сводятся к освоению больших объемов соревновательных нагрузок, накоплению соревновательного опыта, проверке уровня готовности в условиях ответственных соревнований, апробации вариантов непосредственного подведения к соревнованиям. В соответствии с задачами периода планируются и ранги соревнований.

Ниже даются примерные схемы построения тренировок в соревновательном периоде.

Предсоревновательный этап

Микроцикл 17

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Этапное комплексное обследование.

Среда. Активный отдых с широким использованием спортивных игр.

Четверг, пятница. Тренировочный турнир в секции.

Суббота, воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 18

Понедельник, вторник, среда. Турнир или матчевые встречи с соперниками несколько более низкого класса.

Четверг. Активный отдых с использованием кросса в лесу, парке, на берегах водоемов.

Пятница. Соревнования по общей физической подготовке.

Суббота, воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 19 (поддерживающий)

Понедельник, вторник. Дополнительное питание: витаминизированные соки, белковый бисквит.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Общая физическая подготовка на свежем воздухе — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Тренировочные поединки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Активный отдых.

Четверг. *Утром.* Занятие типа зарядки.

Днем. Контрольные нормативы по технико-тактической подготовке.

Пятница. *Утром.* Занятие типа зарядки.

Днем. Общая физическая подготовка, спортивные игры.

Суббота, воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 20

Официальный турнир, в котором соревнуются борцы равной квалификации.

Микроцикл 21

Разгрузочно-восстановительный, в ходе которого широко используются неспецифические упражнения (плавание, бег и т. п.). Опробование варианта непосредственной подводки к соревнованиям.

Микроцикл 22

Участие в официальном турнире, моделирующем основные соревнования периода.

Микроцикл 23 (разгрузочно-восстановительный)

Непосредственная подготовка к основным соревнованиям.

Микроцикл 24

Участие в основных соревнованиях периода.

Микроцикл 25 (разгрузочно-восстановительный)

В этом микроцикле широко используются средства активного отдыха. При этом возможны варианты проведения его в домашних условиях или на природе.

ПЕРИОД ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Продолжительность его 10—11 недель. Основная задача — дальнейшее повышение технико-тактического мастерства и функциональной подготовленности до уровня, обеспечивающего успешное выступление в главных соревнованиях года.

Материалы анализа предшествующей тренировочной и соревновательной деятельности, достигнутого уровня технической, технико-тактической, физической, психической подготовленности, работоспособности помогут выявить сильные и слабые стороны в подготовленности

борцов и скорректировать период заключительной подготовки.

Период заключительной подготовки представляет собой систему развивающих, ударных и разгрузочных микроциклов, примерное содержание которых приводится ниже.

Микроцикл 26 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — до 40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с колена — бросок через спину со стойки — боковая подсечка; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техники бросков по круговой системе (проводящий разными приемами бросает одного за другим партнеров, стоящих вокруг ковра); вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов:

задняя подножка с захватом ноги и отворота; удушающий прием снизу с помощью ноги сверху; вольные схватки по индивидуальному плану — 50 мин. Совершенствование аэробных способностей в занятиях на ковре: длительные (до 20 мин.) вольные схватки в стойке. Восстановительные мероприятия: парная баня, переменный душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной статической гибкости — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Защиты, контрприемы, комбинации. Запрещенные приемы в дзю-до» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — до 50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка с захватом за два отворота — бросок через спину с падением и переходом на удержание (рис. 12); вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование силовой ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 20 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

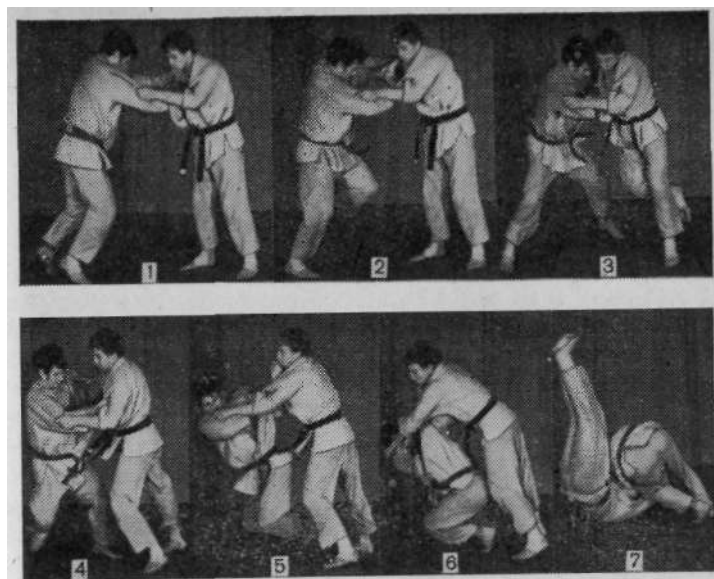


Рис. 12. Комбинация: боковая подсечка с захватом за два отворота - бросок через спину с падением и переходом на удержание (Вл. Невзоров)

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: бросок через спину — боковая подсечка с переходом на болевой прием; вольные схватки — 50 мин. Развитие аэробного компонента специальной выносливости борцов в условиях ковра (одна-две вольные схватки значительной продолжительности) — до 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, самомассаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — 60—80 мин. восстано-

вательные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая, средняя.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 27 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом за два рукава — боковая подножка. Учебные схватки на выполнение подсечек, удержания со стороны головы с обратным захватом рук и своего пояса, удушающего приема с помощью голени снизу при попытке противника провести удержание со стороны головы — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка, направленная на совершенствование скоростных способностей, — 30 мин. Общесиловая подготовка (метод изометрических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, переменный душ, обливание, самомассаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение подсечек и бросков через спину; учебная схватка на проведение коронных приемов в комбинациях — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости (одна-две вольные схватки) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка с захватом рукава и пояса — боко-

вая подсечка с переходом на болевой прием; учебные схватки на выполнение комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, контрастный душ, обливание.

Вечером. Кросс в лесу (режим ПАНО) — до 40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, вибромассаж мышц ног, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование в борьбе лежа переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка (имитация приемов с резиновым бинтом) — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод изометрических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка (имитация коронных приемов с резиновым бинтом) — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: зацеп стопой изнутри — бросок с захватом за пятку с переходом на удержание — 50 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости (вольные схватки большой продолжительности на совершенствование надежности технико-тактических действий в условиях значительного утомления) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ или расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. *Утром.* Теоретическая подготовка. «Специальная физическая подготовка дзюдоиста» — 30 мин.

Днем. Активный отдых на воде (гребля, купание, плавание) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций, заканчивающихся коронным приемом, проводимым с предельной быстротой, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро с захватом пояса — задняя подножка с переходом на удержание; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости (вольные схватки большой продолжительности на совершенствование надежности технико-тактических действий в условиях значительного утомления) — до 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ или расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Индивидуальная разминка на повышение скоростных качеств — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Кросс в лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: соки, баня, подводный массаж, цветомузыка.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 28 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивиду-

альная техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 20 мин. (режим смешанный). Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание, вибромассаж.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — бросок через бедро с захватом за шею (рис. 13); вольные схватки на правильное выполнение коронных приемов и комбинаций в опасной зоне — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов: борец проводит с предельной быстротой приемы против партнеров, стоящих вокруг ковра; учебные схватки в борьбе лежа — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (статико-динамический метод) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование комбинаций и подвонок к коронным приемам; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, парная баня, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

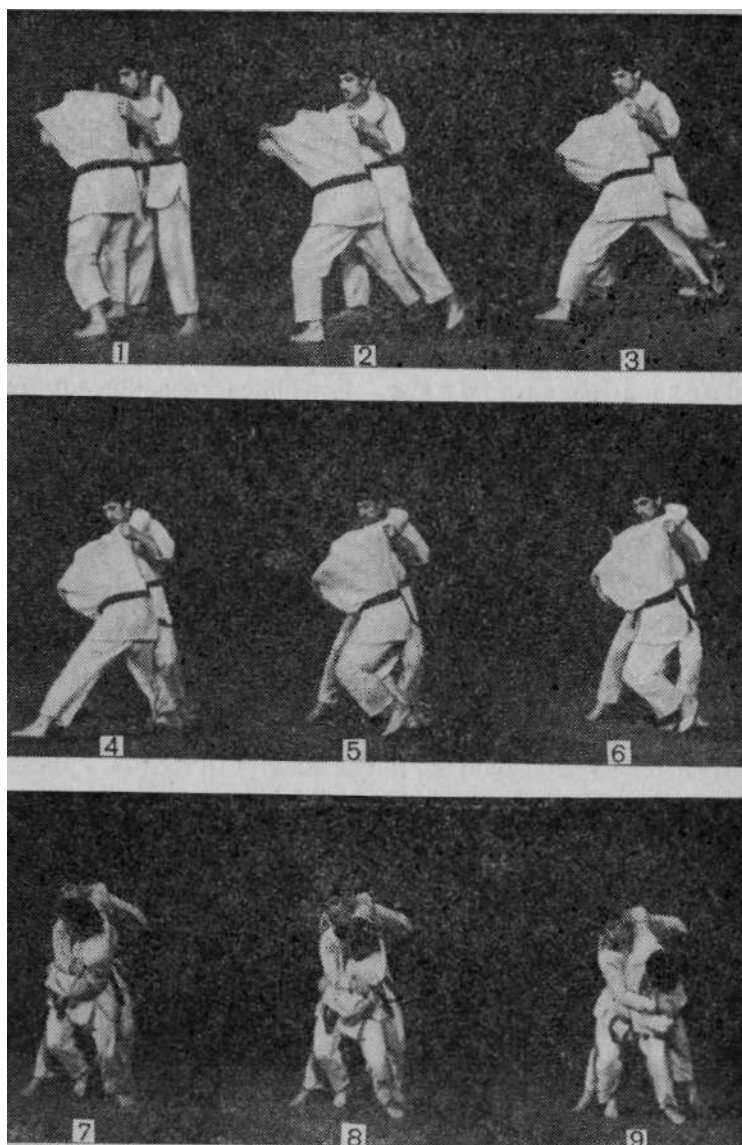


Рис. 13. Комбинация: зацеп изнутри — бросок через бедро (А. Ха-
пай)

Среда. *Утром.* Теоретическая подготовка. «Общая физическая подготовка спортсмена» — 40 мин.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Активный отдых на воде (гребля, купание, игры на воде) — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подбив под две ноги («ножницы»); боковая подножка с падением; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение коронных приемов в различных комбинациях с переходом на удержания и удушающие приемы (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

• *Утром.* Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Развитие силовой ловкости — 20 мин. Индивидуальная тактическая подготовка. Освоение и совершенствование тактических вариантов ведения схватки против различных соперников — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (статико-динамический метод) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп голенью — бросок через спину со стойки с переходом на болевой прием; учебные схватки на изучение новых комбинаций для коронных приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, кислородная терапия.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: фрукты, витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых,

Микроцикл 29 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций связок с резиновым жгутом (в сериях по 20 повторений) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, дополнительное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с установкой на выполнение приемов с предельной быстротой — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: фруктово-ягодные соки, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Вольные схватки со слабыми партнерами на совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 40 мин.

Восстановительные мероприятия: баровоздействия, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; учебно-соревновательная схватка с установкой на увеличение количества удачных атак к концу схватки — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействие, теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная,

Среда. Активный отдых на природе.

Четверг. Дополнительное. питание: фруктовые соки, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 Мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок обратным захватом пятки изнутри; бросок захватом ног отталкивая; переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри; удержание со стороны головы с захватом рук; рычаг локтя с захватом руки между ногами (рис. 14); удушающий верхом, скрещивая руки, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультра-звуковой массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Соревновательные схватки на выполнение бросков с обязательным переходом на удержания, болевые и удушающие приемы; вольные схватки на совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ков-

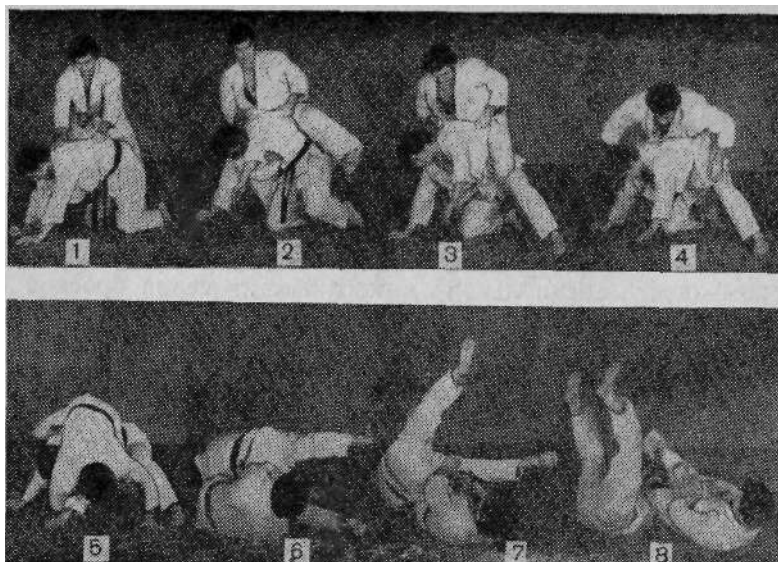


Рис. 14. Рычаг локтя с захватом руки между ногами в положении, когда противник находится на четвереньках (А. Емиж)

ре — 20 мин.; бросок с захватом руки и голени сбоку, схватки с заданием на выполнение нападений сериями приемов в максимальном темпе — 50 мин. Техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин.

Восстановительные мероприятия: массаж, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка (имитация приемов с резиновым бинтом) — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: задняя подножка — бросок через плечи («мельница») с захватом разноименной ноги снаружи с переходом на удержание поперек; схватки с применением так-

тического плана — создать видимость превосходства в конце поединка — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: повышение мощности аэробных процессов энергообразования (специальным образом построенная тренировочная схватка) — 30 мин.

Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витаминные комплексы, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Плавание (режим ниже ПАНО) — 20—30 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 30 (разгрузочный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 31 (развивающий)

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок с захватом руки и обратным захватом ноги спереди с переходом на удержание со стороны головы; учебные схватки в борьбе лежа на изучение новых комбинаций для коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, дополнительное питание, богатое креатинфосфатом,

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей туловища (метод максимальных усилий) — 15 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Две тренировочные схватки (режим смешанный)—45 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, виноградный сок, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом— 20 мин. Совершенствование силовой ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с сильными и слабыми партнерами; учебные схватки с установкой на выполнение приемов с максимальной быстротой — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техники бросков по круговой системе (проводящий бросает разными приемами одного за другим стоящих вокруг ковра партнеров); вольные схватки — 40 мин. Техникотактическая подготовка. Две-три тренировочные схватки в определенном тактическом плане (режим смешанный) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Плавание (режим ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные

мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 32 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: зацеп изнутри за разноименную ногу — передняя подножка на пятке с захватом рукава и одноименного отворота, вольные схватки в борьбе лежа на проведение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, дополнительное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро — зацеп изнутри с переходом на удержание; учебная схватка с борцом, предпочитающим прямую стойку, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две тренировочные, специальным образом построенные схватки (режим ГЕ) — 30—35 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: ягодные соки, Фрукты.

Утром. Общекомандная разминка, спортивные игры — 40 мин. Развитие гибкости — 20 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый Душ.

Днем, Теоретическая подготовка. «Реша-

ющие факторы направленного формирования личности и самовоспитание» — 40 мин. Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка с резиновым жгутом — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки с установкой на совершенствование переходов от бросков к переворотам, удержаниям, болевым и удушающим приемам — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 -мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: задняя подножка — бросок через плечи («мельница») с переходом на удержание или болевой прием, вольные схватки в борьбе лежа на выполнение болевого приема — узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: повышение емкости гликолитического компонента энергообразования (две специальным образом построенные схватки) — 35—40 мин* Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, массаж, сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливания.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических уси-

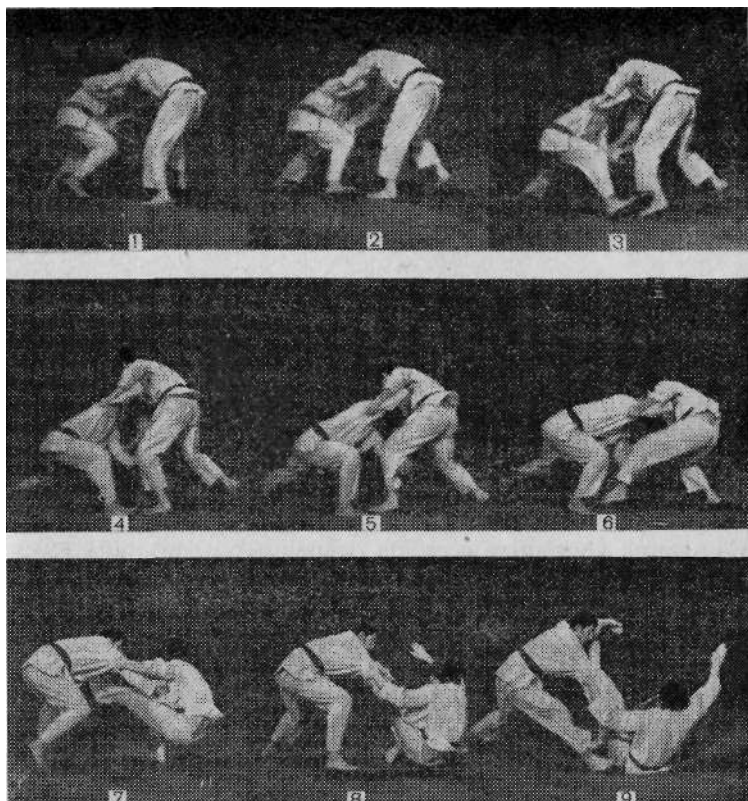


Рис. 15. Бросок с захватом за голень (Р. Снахов)

лий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение броска с захватом за голень (рис. 15); подсечек с захватом одной рукой; схватка с партнером, уходящим в борьбу лежа, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГЕ) — 45—50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, термовоздействия, расслабляющая ванна перед сном,

Суммарная нагрузка — максимальная,

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу, в парке, по берегу водохранилища и в других местах, богатых кислородом (режим ниже ПАНО), — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 33 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка с направленным воздействием на гибкость — 30 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым жгутом (в сериях по 20 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем; Групповая разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей ног (метод максимальных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия; баровоздействия, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом (жгутом) — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри — зацеп изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на проведение атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГМ) — 25—30 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ, кислородная терапия, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Развитие активной динамической гибкости с использованием движений с незначительными отягощениями — 20 мин. Спор-

тивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с установкой на выполнение комбинации: бросок через голову — задняя подножка — подхват под две ноги с переходом на болевой прием (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Развитие силовой ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов, подхват изнутри; «ножницы»; удушающий сбоку — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка (имитация коронных приемов с резиновым бинтом) — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей туловища (метод максимальных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки с быстроменяющимися комбинационными действиями — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, настой шиповника.

Утром. Теоретическая подготовка. «Направленное формирование личности в процессе физического воспитания (нравственное, умственное, эстетическое и трудовое воспитание)» — 60 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Активный отдых на воде (гребля, купание, плавание) — 40—60 мин.

Суммарная нагрузка — малая,

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: «вертушка»; подхват с заведением в левую сторону; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод максимальных усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействие, переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование надежности захватов в условиях нарастающего утомления рук — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГМ) — 25—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, термовоздействие с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, спортивный напиток.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — до 1 часа. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 34 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: препарат женьшеня, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки в борьбе лежа на совершенствование переворотов, удержаний, болевых и удушающих прие-

мов — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Схватки с соперником, проводящим активную концовку, вольные схватки на выполнение нападения сериями приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: фруктовые соки, препарат женшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка под пятку — бросок через спину с колена с переходом на удержание; учебно-тренировочные схватки в «рваном» темпе — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — до 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Среда.

Утром. Теоретическая подготовка. «Биомеханические закономерности технических приемов в дзю-до» — 40 мин.

Днем. Выполнение специально-подготовительного упражнения для броска через спину (рис. 16) — 30 мин.

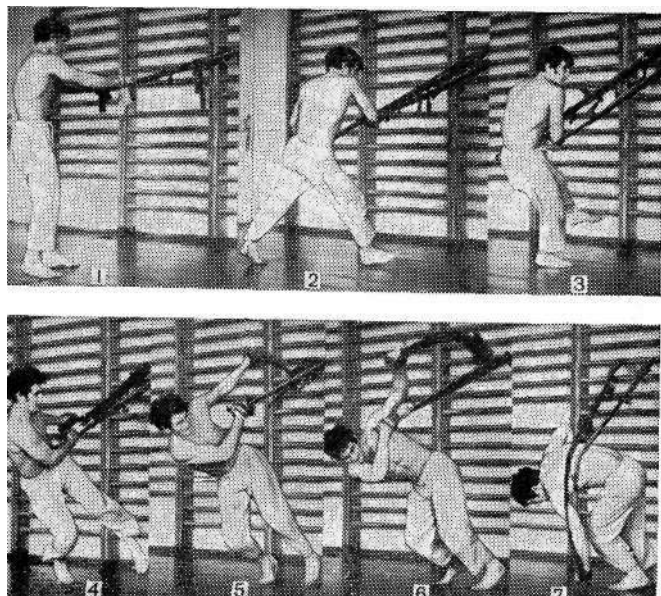


Рис. 16. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для броска через спину (Вл. Невзоров)

Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование техники бросков по круговой системе (проводящий одного за другим бросает разными приемами партнеров, стоящих вокруг ковра); учебные схватки на проведение слабо освоенных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук — 20 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Схватка с противником, кото-

рый стремится победить в течение первых четырех минут; учебные схватки на выполнение удушающего приема предплечьем сзади на противнике, стоящем в партере, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: плодовые соки, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной силовой ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование в борьбе лежа переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: зацеп изнутри с захватом ноги; рычаг локтя с захватом руки между ногами; вольные схватки на выполнение подхватов (изнутри) и «ножниц» с односторонним нападением — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: направленное воздействие на мощность гликолиза (две-три специальным образом построенные тренировочные схватки) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. *Днем.* Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия; баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 35 (разгрузочный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. *Днем.* Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 36 (ударный)

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка (имитация приемов с резиновым жгутом) — 20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим АА) — 30—35 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Комплексные формы развития физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание, световая ванна.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование способностей к расслаблению (плавание, купание) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суббота. Дополнительное питание: фруктовые соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, теплый душ,

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых на природе,

Микроцикл 37 (разгрузочный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО)—40—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 38 (ударный)

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. *Днем.* Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: фруктовые соки, белковый бисквит.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: две специальным образом построенные схватки (режим АА)—40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, цветомузыка, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых,

Микроцикл 39 (стабилизирующий)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым жгутом (в сериях по 15—20 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, ультразвуковой массаж.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание, инфракрасная ванна.

Вечером, Индивидуальная разминка—20 мин. Техникотактическая подготовка. Тактическая подготовка броска, «передняя подножка» (рис. 17). Контрольные схватки— 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром, Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок обратным захватом ног; удушающий, скрепляющая руки спереди; рычаг локтя через предплечье из положения удержание поперек, захватывая запястье разноименной рукой; учебные схватки на выполнение коронных приемов, комбинаций, связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ,

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и соединений по желанию — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

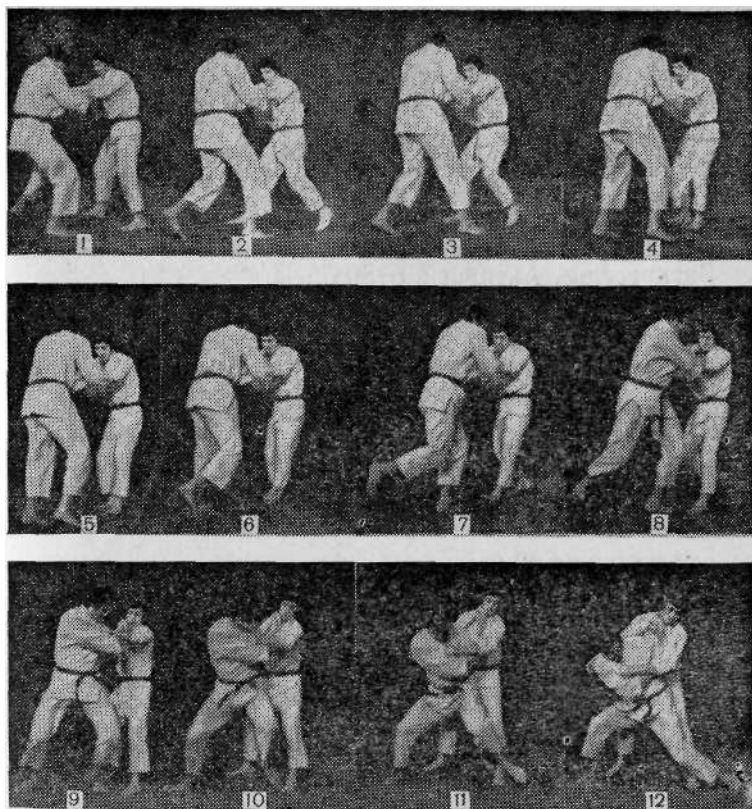


Рис. 17. Тактическая подготовка броска «передняя подножка»
(В. Дутов)

Четверг. *Днем.* Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Спортивные игры — 20—30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные

игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Вечером. Неофициальный турнир среди борцов своего коллектива физкультуры — 2—3 часа. Восстановительные мероприятия: сауна, душ, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Баня. Активный отдых,

Воскресенье. Активный отдых.

ОСНОВНОЙ СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Продолжительность его 7—8 недель. Основная задача — успешное выступление в основных соревнованиях года.

Микроцикл 40 (разгрузочно-восстановительный)

Широко используются неспецифические упражнения.

Микроцикл 41

Официальный турнир, в котором соревнуются борцы равной или более низкой квалификации,

Микроцикл 42

Поддерживающий. Во второй половине недели (после дня отдыха) проводится этапное комплексное обследование, с помощью которого оценивается готовность к основным соревнованиям года.

Микроцикл 43

Опробование деталей варианта непосредственной подводки к соревнованиям,

Микроцикл 44

Участие в официальном турнире, в котором моделируются основные условия предстоящих соревнований.

Микроцикл 45

Разгрузочно-восстановительный. Непосредственная
подводка к основным соревнованиям.

Микроцикл 46

Участие в основных соревнованиях года.

Микроцикл 47

Разгрузочно-восстановительные мероприятия.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Продолжительность его полтора-два месяца.

Основные задачи: восстановление физической и психической работоспособности; расширение базы функциональной подготовленности; работа над слабыми звеньями подготовленности.

В переходном периоде тренировки характеризуются широким кругом используемых средств, с преимущественно яркой эмоциональной окрашенностью, средними объемами и невысокой интенсивностью. В качестве средства подготовки можно также рекомендовать физический труд, желательно на воздухе, в течение 3—4 недель. Кроме того, в переходном периоде необходимо провести все лечебные мероприятия, в том числе и профилактические.

В конце переходного периода целесообразно сдать нормативы по общей физической подготовленности.

Во время отпуска борцам следует использовать активные формы отдыха, выполнить индивидуальные задания, и в частности определить, какой вес они должны иметь после отпуска.

Глава III

МАКРОЦИКЛ УГЛУБЛЕННОЙ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПОВЫШЕНИЕ РАЗНОСТОРОННОСТИ И ВАРИАТИВНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ, ПРИОБРЕТЕНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОГО ОПЫТА И ИЗУЧЕНИЕ СОПЕРНИКОВ

Во втором году олимпийского цикла значительное внимание уделяется совершенствованию качественной стороны учебно-тренировочного процесса, базирующегося на высоком уровне объема, интенсивности и напряженности тренировочной и соревновательной деятельности. Специализированные нагрузки становятся основой всего учебно-тренировочного процесса. Повышается удельный вес соревновательной подготовки.

Основные задачи второго года олимпийского цикла:

По общей физической подготовке:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- повышение анаэробной производительности — одной из важных предпосылок освоения повышенного уровня специализированных нагрузок;
- дальнейшее расширение силовых, скоростно-силовых, скоростных и координационных возможностей.

По специальной физической подготовке:

- повышение эффективности и целенаправленности специализированных тренировочных нагрузок;
- дальнейшее развитие специальных физических качеств;
- повышение специальной выносливости борцов, особенно ее анаэробного компонента, при достаточном внимании к аэробной производительности.

По технической подготовке:

- расширение объема двигательных навыков;
- совершенствование основных приемов из всех классификационных групп;
- дальнейшее расширение технического арсенала;
- повышение надежности и эффективности коронных приемов;
- освоение и совершенствование новых коронных приемов.

По технико-тактической подготовке:

- расширение и совершенствование тактического арсенала наступательных и оборонительных действий;

- разучивание и совершенствование новых комбинаций, подводок, маскировок, маневрирований;
- совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций.

По соревновательной подготовке:

- дальнейшее расширение соревновательного опыта путем участия в самых разнообразных турнирах;
- сбор информации о соперниках;
- опробование различных вариантов подведения к основным соревнованиям года.

По морально-волевой подготовке:

- воспитание коммунистической идейной убежденности, советского патриотизма, интернационализма;
- воспитание трудолюбия, самостоятельности, коллективизма;
- дальнейшее расширение психических адаптационных возможностей;
- расширение стрессовой адаптации;
- повышение культурного уровня.

По теоретической подготовке:

- расширение и совершенствование знаний по основам спортивной тренировки, гигиене, физиологии спорта;
- освоение некоторых приемов массажа и самомассажа;
- освоение некоторых приемов психологической подготовки;
- всестороннее изучение правил соревнований и особенностей методики судейства;
- самообразование.

Подготовку во втором году олимпийского цикла целесообразно планировать по следующим периодам и этапам:

- период фундаментальной подготовки (общеподготовительный и специально-подготовительный этапы);
- соревновательный период (предсоревновательный и собственно соревновательный этапы);
- период заключительной подготовки;
- период основных соревнований;
- период вспомогательных соревнований;
- переходный период.

ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Длительность его 15—16 недель.

Основные задачи: значительное повышение анаэробной работоспособности на базе высокой аэробной производительности, расширение и совершенствование силовых, скоростно-силовых и координационных способностей, дальнейшее расширение и совершенствование технико-тактического арсенала.

Общеподготовительный этап включает втягивающий микроцикл и базовый мезоцикл, представляющий систему развивающих, ударных и разгрузочного микроциклов.

Микроцикл 1 (втягивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Медицинский осмотр.

Вечером. Групповая разминка с включением элементов самостраховки — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка приемов, комбинаций и переходов по желанию — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу •; (режим ниже ПАНО) — 20 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Сдача I контрольных нормативов по общей физической подготовке — 2 часа. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Игры типа регби на ковре с разрешением захватов, рывков, удержаний и т. п. — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, сауна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: кефир с сахаром. 1

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс в лесу, парке и т. п. (режим ПАНО) — до 40 мин. Вос-

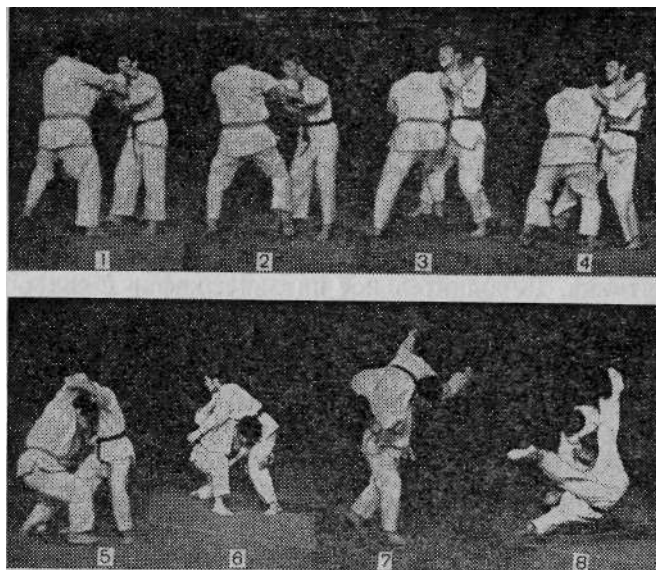


Рис. 18. Комбинация: подсечка изнутри — «мельница» (А. Спиров)

становительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации подсечка изнутри—бросок через плечи («мельница») (рис. 18); совершенствование комбинаций в вольных схватках — 60 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействие, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг, Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Боковая подсечка при отступлении противника, вольная схватка — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Теоретическая подготовка. «Физиологические основы тренировочного процесса» — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Вольные схватки на выполнение броска через бедро; учебные схватки в борьбе лежа на проведение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу, на берегу водоема, в поле (режим ПАНО)—40—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом (жгутом) — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление— 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, обливание, переменный душ, самомассаж.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через бедро с захватом пояса; обратное удержание с захватом рукава и пояса; учебные схватки на совершенствование переходов от бросков к удержаниям, болевым и удушающим приемам—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, углеводно-минеральный напиток, фрукты.

Днем.. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин и более. Восстановительные мероприятия: баня, теплый душ, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — средняя, малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе,

Базовый мезоцикл

Микроцикл 2 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств — 20 мин. Индивиду-

дуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, обливание, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс на стадионе (до 10 км)—45—50 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок рывком за пятку; бросок через бедро с захватом отворота; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка)—30 мин. Восстановительные мероприятия: вибромассаж, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — бросок через спину с колена с переходом на удержание; вольные схватки с быстро меняющимися комбинационными действиями—60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: одна-две вольные схватки большой продолжительности (до 20 мин.) с ограничением борьбы лежа — до 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Формы, характер и системы проведения соревнований» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие пассивной статической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов в борьбе лежа: удушающий предплечьем сзади, узел попереk из положения «удержание попереk», учебные схватки на выполнение переходов от болевого приема к удержанию и удушающему приему — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Выполнение боковой подножки (рис. 19), коронных приемов, комбинаций, связок с максимальной быстротой — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: одна-две вольные схватки — до 40 мин. (режим АЕ).. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Разучивание и совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок по желанию — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнение на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов, комбинаций, — 80 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Кросс в сосновом лесу — до 15 км.

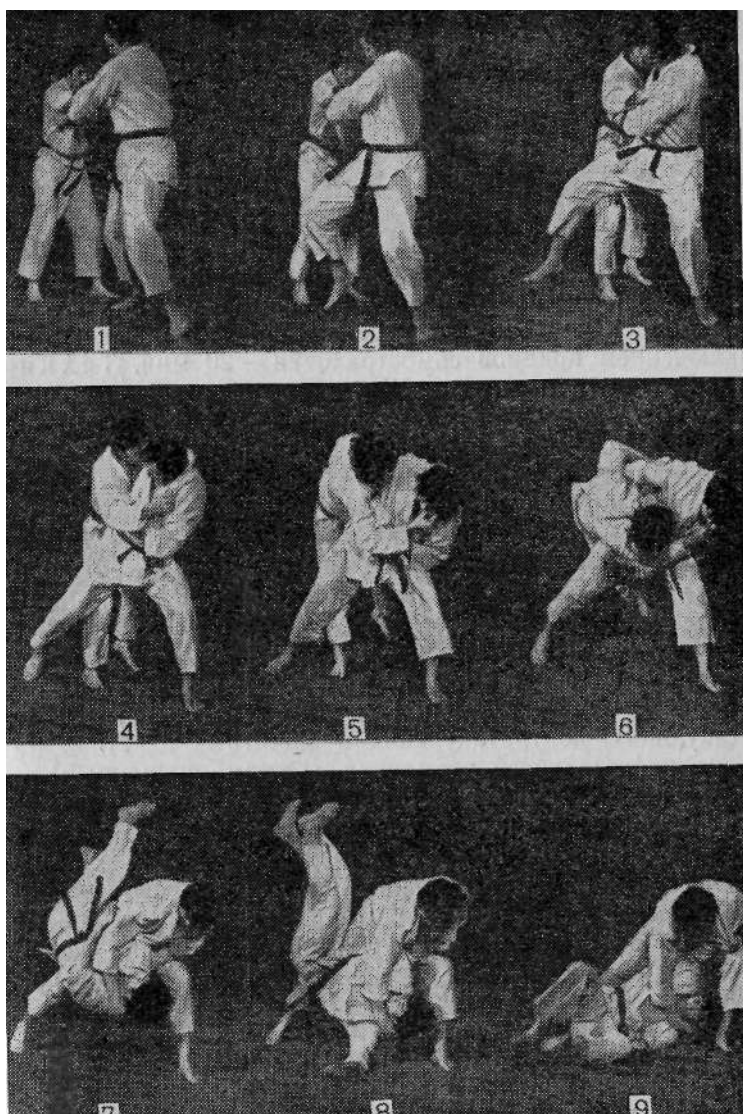


Рис. 19. Боковая подножка с захватом разноименного отворота
(В. Дутов)

Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, теплый душ, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — малая, средняя.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 3 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение нападений сериями приемов и комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Дней. Групповая разминка — 20 мин. Комплексные формы развития физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, экстракт элеутерококка.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие силовой ловкости (упражнения с партнером) — 30 мин. (режим смешанный). Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов: борец проводит с предельной быстротой приемы против партнеров, стоящих вокруг ковра, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка мышц ног (изометрические усилия) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — бросок через спину со стойки с переходом на болевой прием; учебно-тренировочные схватки в «рваном» темпе — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серии бросков чучела (режим АМ) — 30 мин.* Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, настой шиповника с лимоном, парная баня.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, фрукты, витаминные комплексы.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие пассивной статической гибкости — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Теоретическая подготовка. «Организация судейства и проведение соревнований» — 60 мин. *

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинаций и подводок к коронным приемам — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка мышц рук (метод изометрических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: бальнеолечение, теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование технических приемов освобождения от захватов руками в условиях значительного утомления мышц рук — 30 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) —

* Борцы со значительным собственным весом выполняют две более короткие серии бросков чучела.

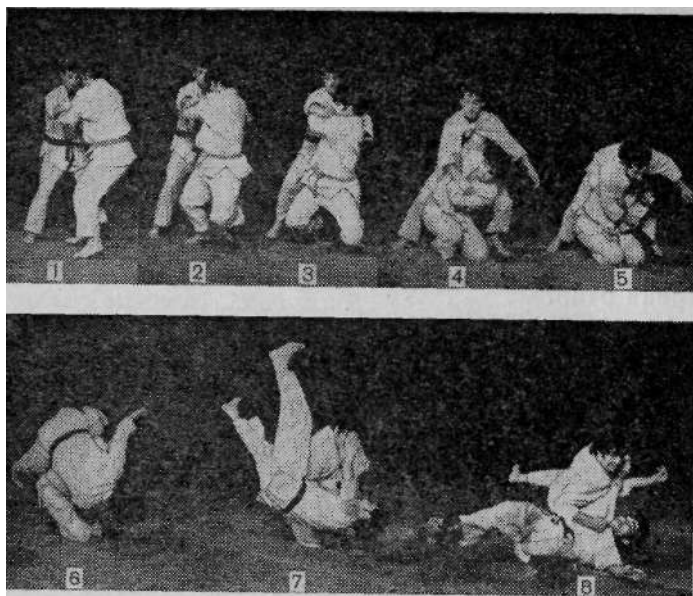


Рис. 20. Бросок через спину с коленей с переходом на удержание (А. Спиров)

30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, настой шиповника с лимоном, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости (режим смешанный) — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование в учебных схватках бросков: подхват изнутри, подшагивая, зацеп стопой изнутри, вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через спину с коленей с переходом на удержание (рис. 20); удушающий, скрещивая руки спереди,

вольные схватки на выполнение нападений сериями приемов (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. *Днем.* Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 40—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, прием хлористого калия после бани.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 4 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: спортивный напиток, препарат женшеня.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки, построенные на широко использовании коронных приемов; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение рычага локтя с захватом руки между ногами, не перенося ногу через туловище, удушающего предплечьем сзади и ухода от удержания сбоку, отжимая голову ногой, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ, дополнительное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, вибромассаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: выхват за бедро — бросок через спину с захватом руки на плечо с переходом на болевой прием; учебные схватки на совершенствование и расширение тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ, кислородная терапия.

Суммарная нагрузка — большая,

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка комбинаций и соединений по желеванию — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на повышение скоростных качеств, — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок с захватом пятки изнутри; бросок через бедро с подхватом (рис. 21); удушающий предплечьем сзади; учебные схватки на выполнение броска с захватом пятки изнутри с переходом на удержание — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: препарат женьшеня, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие пассивной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж мышечных групп разгибателей туловища, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом за два рукава — задняя подножка с переходом на удержание; схватка с установкой на увеличение количества удачных атак к концу поединка — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, подводный массаж, сауна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Четверг. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сос-

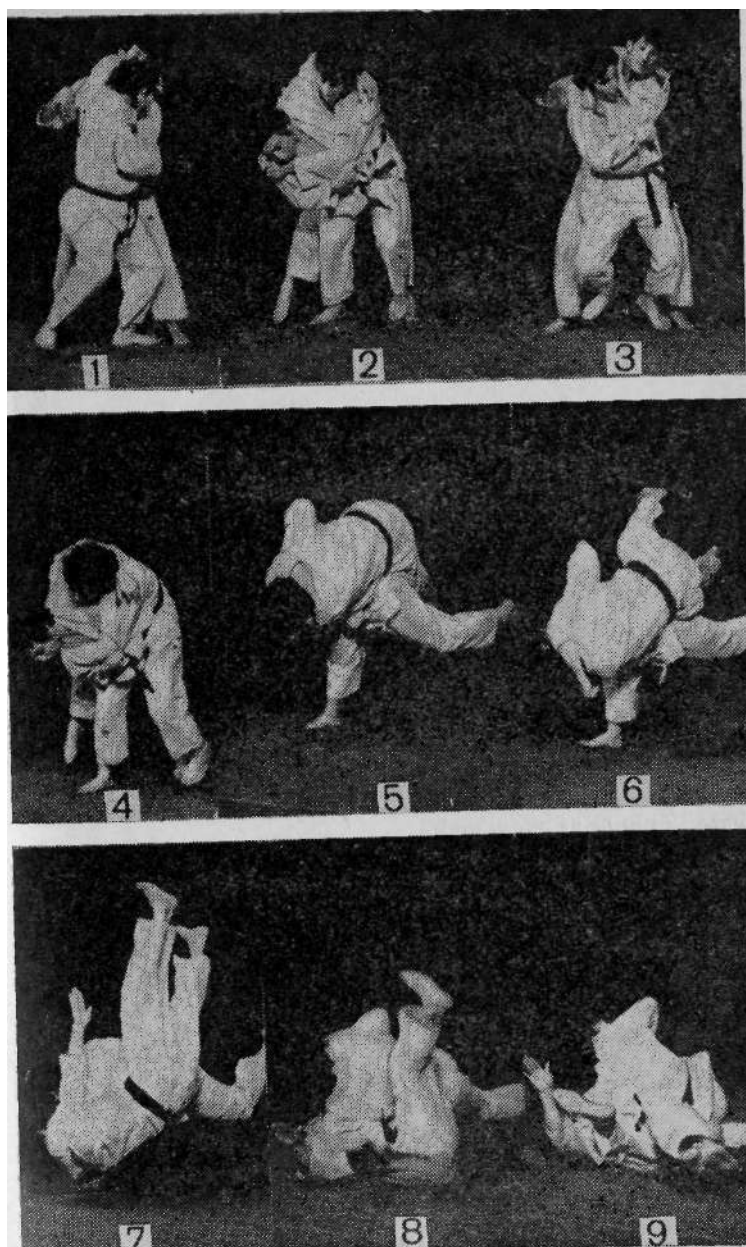


Рис. 21. Бросок через бедро с подхватом (А. Хапай)

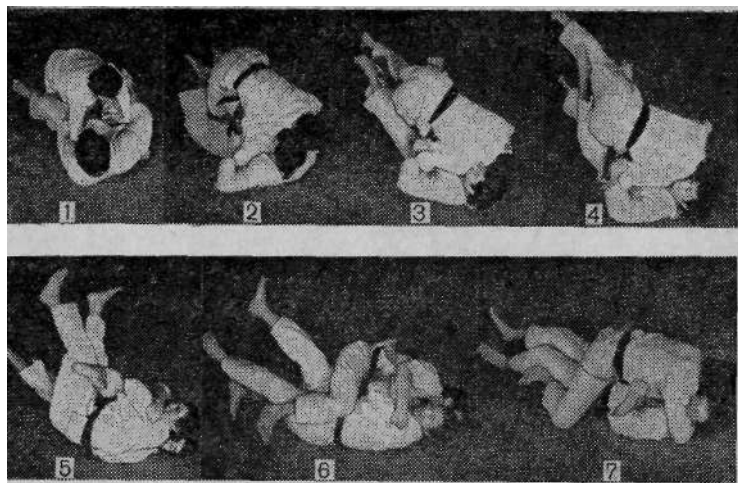


Рис. 22. Переворот противника, находящегося со стороны ног, с переходом на удержание (А. Емиж)

новом лесу (режим ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, ультрафиолетовая ванна, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Методы воспитания выдержки и смелости борца» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: спортивный напиток, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование задней подножки на пятке с захватом туловища сбоку; рычага локтя с захватом руки между ногами, сядя; учебные схватки на выполнение комбинаций и подводок к коронным приемам — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий)—20 мин. Восстановительные мероприятия: вибромассаж мышц плечевого пояса, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на вы-

йблнение переворота противника, находящегося Со стороны ног, с переходом на удержание верхом (рис. 22); вольные схватки на совершенствование быстроты выполнения коронных приемов, комбинаций, связок • — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенная тренировочная схватка (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: подводный массаж, теплый душ, кислородная терапия.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Баня. Активный отдых.

Микроцикл 5 (разгрузочный)

Воскресенье, понедельник. Активный отдых на природе.

Вторник. Прием нормативов по общей физической подготовленности.

Микроцикл 6 (ударный)

Среда. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование зацепа стопой с захватом одноименной руки и пояса; удушающего приема «вертушкой», начинающегося в стойке; учебные схватки в борьбе лежа на проведение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексные формы развития физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение бросков с момента захвата — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, подводный массаж, сауна.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: фруктовые соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка с резиновым бинтом — 20 мин. Развитие пассивной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подхват, скрещивая руки; рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом; учебные схватки на выполнение подхвата с переходом на болевой прием — 40 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение подхвата с переходом на болевой прием, соревновательные схватки по круговой системе (победитель определяется после первого проведенного приема) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование силовой ловкости (упражнения с отягощениями) — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска через плечи («мельница») с захватом разноименной руки под плечо; удушающего сзади плечом и предплечьем с упором в затылок; учебные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебно-соревновательные схватки на выполнение броска «мельница» с переходом на удержание или удушающий прием — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенные схватки (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, подводный массаж, сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ниже

ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, прием хлористого калия после бани.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 7 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод статико-динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибромассаж мышц ног, душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение передней подножки с захватом разноименных рукава и отворота (рис. 23), вольные схватки с переменной партнеров (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Техническая подготовка. Отработка комбинаций и соединений по желанию — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод статико-динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, переменный душ.

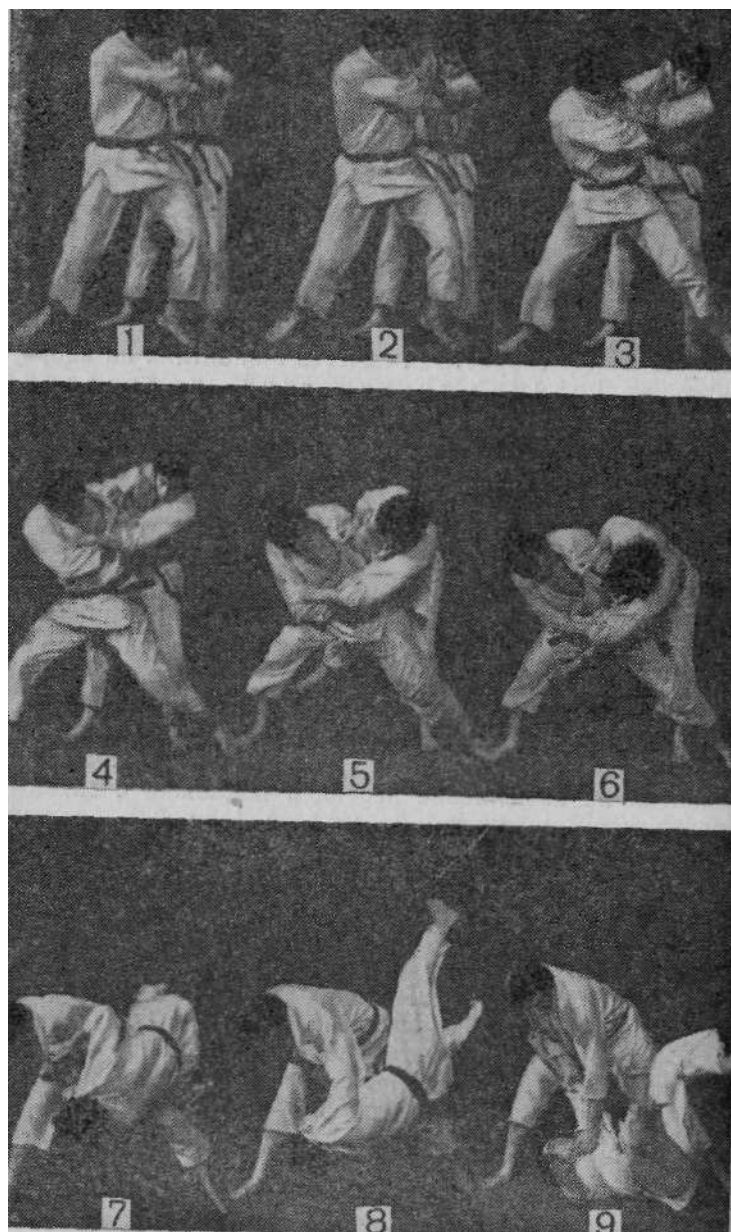


Рис. 23. Передняя подножка с захватом разноименных рукава и отворота (В. Дутов)

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро — подсад изнутри с переходом на удержание; учебные схватки на проведение коронных приемов и комбинаций в максимально быстром темпе — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, подводный массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Утром, Теоретическая подготовка. «Физиологическое влияние массажа на организм человека» — 40 мин.

Днем. Плавание, купание, игры на воде — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие статической активной гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений) — 50 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (статико-динамический режим) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибромассаж мышц рук, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на проведение подхвата отшагивая с переходом на рычаг локтя, вольные схватки (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро

(опорная нога ставится между ногами соперника) — боковая подножка с переходом на удержание; учебные схватки на выполнение комбинаций — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание, самомассаж.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (режим смешанный) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, обливание, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Схватка с противником, широко использующим обманные (ложные) движения, вольные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ)—30—35 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу—10—12 км (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, прием хлористого калия после бани.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 8 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через бедро (опорная нога ставится между ногами атакуемого) — подсад голенью с переходом на удержание; учебные схватки на совершенствование комбинаций — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (статико-динамический метод) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, переменный душ, обливание.

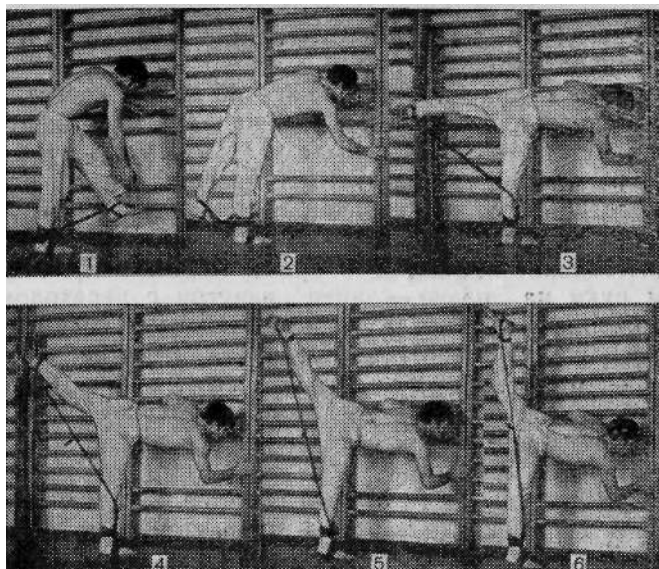


Рис. 24. Специально-подготовительное' упражнение с резиновым бинтом для подхвата изнутри (Вл. Невзоров)

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Тех+
н и ко - т а к т и ч е с к а я подготовка. Соревнова-
тельные схватки на количество проведенных приемов за
4 мин., вольные схватки — 60 мин. Совершенствование
специальной выносливости: две специальным образом
построенные тренировочные схватки (режим ГЕ) —
35—40 мин. Восстановительные мероприя-
тия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный на-
питок, термовоздействие с использованием портативной
тепловой камеры, теплый душ.

Суммарная нагрузка '??>. максимальная. г

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкоз-
ный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные
соки . • • • • •

Утром. Разминка на выполнение специально-подгото-
вительного упражнения с резиновым амортизатором для;
подхвата изнутри (рис. 24) — 20 мин. Развитие пассив-
ной динамической гибкости — 20 мин. Тех ни ко - т а к -
т и ч е с к а я подготовка. Совершенствование ком-
бинации: бросок через спину с захватом руки на пле-
чо — задняя подножка с переходом на удержание -^:

30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (статико-динамический метод)—30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечо —зацеп изнутри с переходом на удержание — 40 мин. Совершенствование специальной выносливости: одна тренировочная схватка (режим ГЕ) — 10 мин. Восстановительные мероприятия: настой шиповника с лимоном, кислородный коктейль, теплый душ или расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Утром. Теоретическая подготовка. «Виды спортивного массажа и некоторые его особенности» — 40 мин.

Днем. Плавание, купание, игры на воде —30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна,подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 20 мин. Развитие максимальных силовых возможностей мышц ног (упражнения с околопредельными отягощениями — по две попытке в подходе) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечо — отхват с переходом на удержание— 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ, ультразвуковой массаж.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (статико-динамический метод) — 20 мин. Упражнения на расслабление—* 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование технико-тактических действий при борьбе лежа в условиях значительного утомления мышц рук и ног —

40 мин. Совершенствование специальной выносливости: одна тренировочная схватка (режим ГЕ)—10 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, настой шиповника, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре— 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: задняя подножка — передняя Подсечка; учебные схватки с заданием увеличивать темп борьбы и количество атак к концу схватки, вольные схватки—60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка —20 мин. Технико-тактическая подготовка. Передняя подсечка с переходом на заднюю подножку, удушающий снизу против удержания со стороны головы с захватом пояса; вольные схватки — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: две-три схватки (режим ГЕ) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, настой шиповника с лимоном, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — 10—12 км (около 60 мин.). Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, прием хлористого калия после бани.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 9 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Углубленное медицинское обследование, в том числе определение максимума аэробной работоспособности.

Среда. Активный отдых.

; **Четверг, пятница.** Соревнования по комплексу ГТО.
Суббота, воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 10 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: соки, витаминные; комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: посадка левой ногой — бросок через голову с упором правой стопой в живот с переходом на удержание верхом; учебные схватки на выполнение ложных атак, вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин.: Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: восстановительный массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри под пятку с захватом за два-рукава — бросок через спину с переходом на болевой прием; учебные схватки с применением тактического плана — создать видимость о превосходстве ведения схватки, вольные схватки — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГМ)—25—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый Душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости,— 20 мин. Техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов с резиновым бинтом (в сериях по 15 повторений) — 40-мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование

излюбленных комбинаций, приемов, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ. Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: посадка левой ногой — бросок через бедро в левую сторону с переходом на болевой прием; учебные схватки на ведение борьбы на контратаках и опережениях — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ, восстановительный массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: ложное заведение влево (вправо) — зацеп стопой изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на исправление недостатков, выявленных на соревнованиях, — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Методика и техника спортивного массажа» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование излюбленных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной силовой ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: ложное заведение влево (вправо)—передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки на совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, обливание, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие быстроты,— 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки на излюбленные захваты — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Баня, массаж, активный отдых.

Микроцикл 11 (разгрузочный)

Воскресенье. Активный отдых.

Понедельник. Активный отдых на воде; плавание, купание, игры.

Вторник. Активный отдых.

Микроцикл 12 (ударный)

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка—20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей ног (метод максимальных усилий)—20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование

коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: экстракт элеутерококка, спортивный напиток, усиленное питание, богатое креатинфосфатом, контрастный душ, баровоздействия.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп голенью изнутри — подхват изнутри с переходом на болевой прием, вольные схватки на совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ, вибромассаж, кислородный коктейль.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: настой шиповника, фрукты.

Утром. Теоретическая подготовка. «Состояние проблемы выносливости» — 60 мин.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей туловища (метод максимальных усилий) — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочные схватки на выполнение комбинации: выхват за бедро — бросок через спину с захватом руки на плечо с переходом на болевой прием, вольные схватки на выполнение непрерывных атак в течение первых 5 мин. — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные меро-

приятия: кислородная терапия, инфракрасная ванна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО-) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 13 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Днем. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО-)—40—50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в сосновом лесу — 10—12 км (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 14 (развивающий)

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка—20 мин. Совершенствование алактатного анаэробного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом, витаминизация.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Тренировочные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин.

Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. *Утром.* Теоретическая подготовка. «Утомление и выносливость» — 40 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки, минеральная вода.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (режим динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Тренировочные схватки на выполнение броска через плечи («мель-

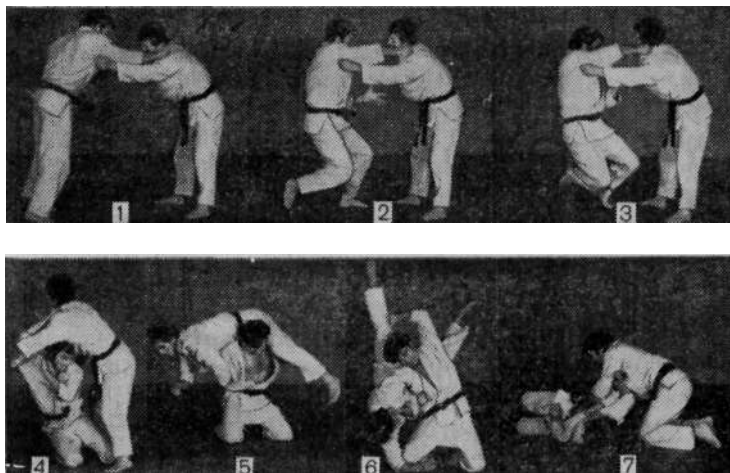


Рис 25. «Мельница» с переходом на удержание (А. Емиж)

ница») с переходом на удержание (рис. 25) и решение других конкретных тактических задач — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 15 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочные схватки на выполнение комбинации: подхват изнутри — подсечка под пятку изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение непрерывных атак к концу поединка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 15 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод реактивных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование техники борьбы по круговой системе (проводящий бросает по очереди партнеров, стоящих вокруг ковра), вольные схватки — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, термовоздействия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: настой шиповника, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Аэробная производительность борцов» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: бросок через спину с захватом за два рукава — боковая подножка с переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексные формы совершенствования физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: выхват за бедро — бросок «мельница»; вольные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование специальной выносливости: две-три специальным образом построенные тренировочные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Активный отдых на природе.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 15 мин. Развитие динамической гибкости — 15 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочные схватки на выполнение комбинации; выхват за пятку — бросок «мельница» с переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование коронных и слабо освоенных приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие взрывной силы мышц рук (метод ударных усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия на мышцы рук, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Тех-

нико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка левой ногой — задняя подножка с переходом на удержание; схватки с соперником, проводящим активную концовку, — 60 мин.. Совершенствование специальной выносливости: три специальным образом построенные схватки (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

• Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 16 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ..

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Разведение рук, упираясь ногой; удушающий прием с помощью голени снизу при попытке противника провести удержание со стороны головы; вольные схватки — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: длительные вольные схватки (режим АЕ) — 30—40 мин.. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

• Суммарная нагрузка — средняя.

>• **Вторник.** Дополнительное питание: витаминные комплексы, минеральная вода, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной статической гибкости — 20 мин.. Техническая подготовка. Совершенствование подхвата

с захватом ноги снаружи, удушающий прием, скрещивая руки, ладони вверх (из положения удержания верхом) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение подсечек, вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. *Утром.* Теоретическая подготовка; «Анаэробная производительность борцов» — 40 мин.

Днем. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 50—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, фруктово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование зацепа изнутри толчком; удушающего приема снизу с помощью ноги сверху (при попытке противника провести атаку со стороны ног)—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на совершенствование комбинации: подсечка левой ногой—передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: длительные, вольные схватки (режим АЕ) —.30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростных способностей,— 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов с резиновым бинтом; (в. сериях по 15—20 повторений)-^50 мин. . Вос-

становительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексные формы развития физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Спортивные игры — 10—20 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на совершенствование комбинации: подсечка левой ногой — подхват изнутри с переходом на боевой прием; вольные схватки — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки большой продолжительности — 40—50 мин. (режим АЕ). Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: витаминные комплексы, минеральная вода, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 17 (ударный)

Понедельник. *Днем.* Групповая разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 20 мин. Спортивные игры — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: препарат женьшеня, контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей туловища (метод максимальных усилий) — 20 мин. Восстановительные меро-

приятия: вибрационный массаж, переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Зацеп изнутри под разноименную ногу (рис. 26). Учебные схватки на комбинацию: подсечка левой ногой — подхват под две ноги с переходом на болевой прием; вольные схватки на ведение борьбы на контратаках и опережениях — 60 мин. Контрольные схватки — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

- Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Активный отдых на воде: купание, плавание, игры. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ, дополнительное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-разгибателей ног (метод максимальных усилий) — 20 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, обливание, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Анализ взаимосвязей аэробной и анаэробной производительности с тотальными размерами тела борцов» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Турнир в коллективе физической культуры (секции) или товарищеская матчевая встреча.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

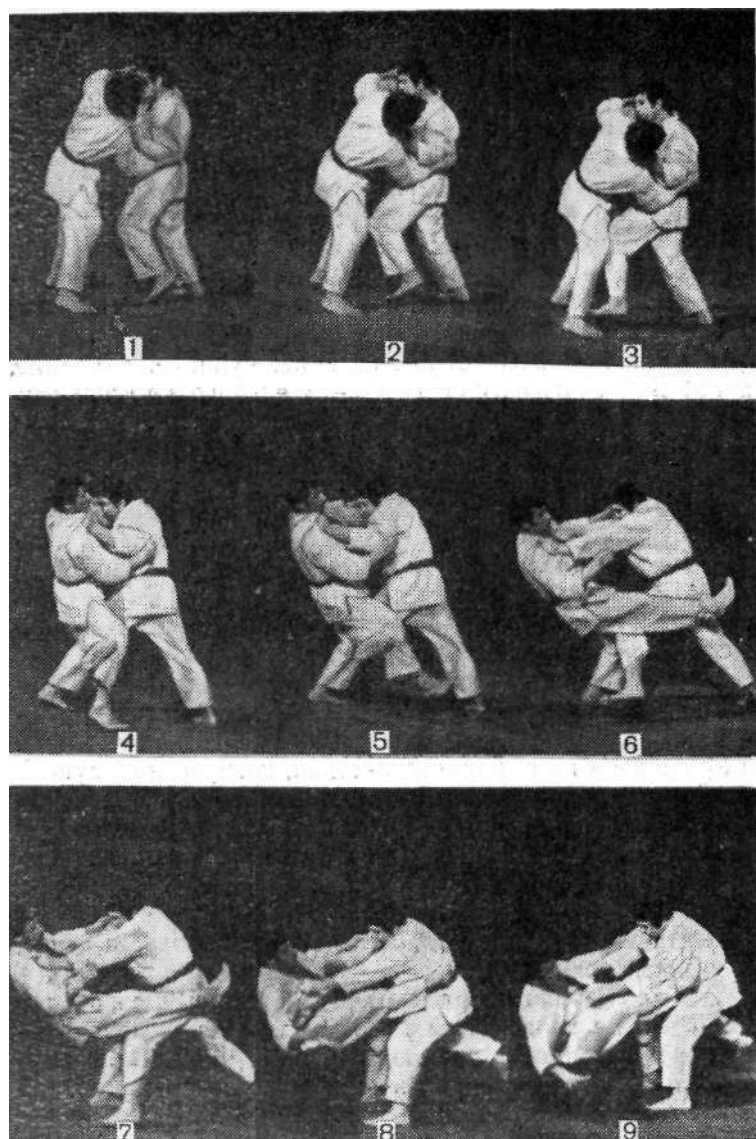


Рис. 26. Зацеп изнутри под разноименную ногу (А. Хапай) ,

Микроцикл 18 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Активный отдых на воде (плавание, купание, игры). Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 19 (ударный)

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров более легкого веса — 50 мин. (режим АА). Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом, контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Техн*ко-тактическая подготовка. Три-четыре тренировочные схватки повышенной энергетической стойкости — 120 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Характеристика быстроты и виды скоростных способностей» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с Лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфо^

фатом, ультразвуковой массаж, переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Три-четыре тренировочные схватки повышенной энергетической стоимости — 120 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Воскресенье. Активный отдых. Сауна, подводный массаж.

Микроцикл 20 (стабилизирующий)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Дополнительное питание: настой шиповника, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 15 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов в стойке — 25 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование тактических вариантов проведения схваток против различных соперников — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

• Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 10 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов в стойке — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 20 мин. Комплексные формы развития физических качеств — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенст-

ование тактических вариантов проведения схваток против различных соперников — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специфической гибкости в занятиях на ковре — 10 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок в стойке — 30 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Развитие быстроты простой и сложной двигательных реакций» — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование тактических вариантов проведения схваток с различными соперниками — 60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 10 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов ведения борьбы в стойке — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, обливание, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование, тактических вариантов проведения схваток с различными соперниками — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО)—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Продолжительность этого периода зависит от календаря соревнований. Оптимальным, вероятно, следует считать период продолжительностью 2,5—3 месяца.

На предсоревновательном этапе наряду с решением типичных задач могут опробоваться и некоторые варианты подведения к ответственным соревнованиям, например принцип «маятника». Причем целесообразно использовать не все методические установки нового способа, а лишь отдельные, с тем чтобы получить определенный опыт и информацию о реакции борцов на новинку.

На собственно соревновательном этапе рекомендуется нацеливать борцов и на изучение соперников. У каждого борца должен быть свой арсенал приемов и действий, с помощью которых он мог бы быстро определить слабые места в подготовленности противников. Важно узнать, в обе стороны или в одну противник проводит свои коронные приемы, какие из его действий чаще всего бывают ложными, как он маскирует утомление, за счет чего создает впечатление о собственной активности и т. п.

Примерная направленность подготовки по микроциклам в соревновательном периоде следующая.

Предсоревновательный этап

Микроцикл 21

Проводится официальный турнир, в котором соперниками выступают борцы более низкой квалификации. В то же время широко используются тренировочные схватки, в ходе которых окончательно шлифуются различные стороны мастерства борцов.

Микроцикл 22 (разгрузочно-восстановительный)

Рекомендуется переключить борцов от специфических нагрузок к неспецифическим. Основное место в тре-

нировке должны занять плавание, игры, кроссы или прогулки в лесу, туристский поход, переход на лодках и т. п.

Микроцикл 23

Этапное комплексное обследование с обязательным определением максимума аэробной и анаэробной производительности. После тестирующих процедур целесообразно предусмотреть один-два дня активного отдыха и затем принять нормативы по технической, общей и специальной физической подготовленности.

Микроцикл 24

Официальный турнир или матчевая встреча, по формуле приближенные к основным соревнованиям.

Собственно соревновательный этап

Микроцикл 25

Краткий турнир (до трех дней) сочетается с активным отдыхом, в ходе которого активно решаются задачи восстановления.

Микроцикл 26

." Турнир, по формуле и условиям приближенный к основным соревнованиям.

Микроцикл 27

Непосредственное подведение к основным соревнованиям соревновательного периода.

Микроцикл 28

Участие в основных соревнованиях.

Микроцикл 29 (разгрузочно-восстановительный)

В этом микроцикле целесообразно предусмотреть лечебно-профилактические мероприятия.

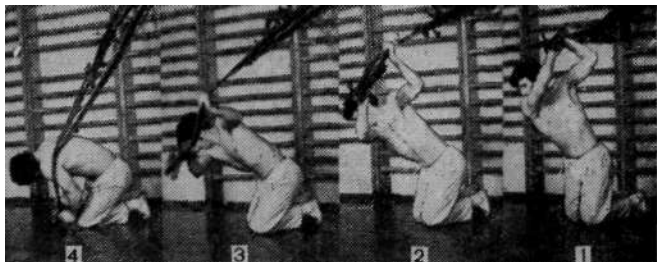


Рис. 27. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для броска через спину с коленей (Вл. Невзоров)

ПЕРИОД ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Продолжительность этого периода 9—10 недель. План подготовки корректируется в соответствии с анализом информации о достигнутом уровне подготовленности, об освоенных тренировочных и соревновательных нагрузках с обязательным учетом индивидуальных особенностей.

Микроцикл 30 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация специально-подготовительного упражнения с резиновым амортизатором для броска через спину с коленей (рис. 27), коронных и слабо освоенных приемов (в сериях по 20 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, перенный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на комбинацию: бросок через спину — зацеп стопой изнутри с переходом на удержание, вольные схватки с заданием увеличивать темп и количество атак к концу схватки— 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: самомассаж ног, переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Общесилаовая подготовка (метод повторных усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействие с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка на ковре — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину — зацеп голенью с переходом на удержание; вольные схватки с заменой партнеров — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости (подвижные игры на ковре) — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесилаовая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — зацеп стопой изнутри с переходом на удержание, вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 80 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, баровоздействия, теплый душ.

Вечером. Теоретическая подготовка. «Анализ взаимосвязей аэробной и анаэробной производительности с тотальными размерами тела борцов»—50 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок—50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин.

Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — Малая.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин

Спортивные игры — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 1 час. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскоосенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 31 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости (подвижные игры на ковре) — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов с резиновым бинтом (в сериях по 20 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: вибромассаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп голенью изнутри — задняя подножка с переходом на удержание, вольные схватки на выполнение нападений сериями приемов — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки большой продолжительности с ограничением борьбы лежа — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя, большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — зацеп голенью с переходом на удержание, учебные схватки с партнером, уходящим в борьбу лежа; вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, обливание, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Комбинация: подхват—посадка с переходом на удержание; вольные схватки на ведение борьбы на контратаках и опережениях — 80 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60—70 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Общие основы тактики» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости (упражнения в парах) — 20 мин. Тех-

ническая подготовка. Подхват с заведением в левую сторону: рычаг локтя с захватом руки между ногами, садясь, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, обливание, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на проведение «вертушки» с переходом на удержание, вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие активной статической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 20 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебная схватка на выполнение подхвата изнутри и «ножниц» с односторонним нападением — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки большой продолжительности — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 32 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: углеводно-минеральный напиток, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специфической ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп голенью изнутри — задняя подножка с переходом на удержание; вольные схватки с односторонним сопротивлением — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия на мышечные группы ног, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро — задняя подножка с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов; комбинаций, связок со слабыми партнерами — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий) — 20 мин. Футбол — 20 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Комбинация: бросок через бедро — зацеп изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение излюбленного захвата — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, шоколад, кофе.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочные схватки на выполнение броска через спину с переходом на рычаг локтя (рис. 28); вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих

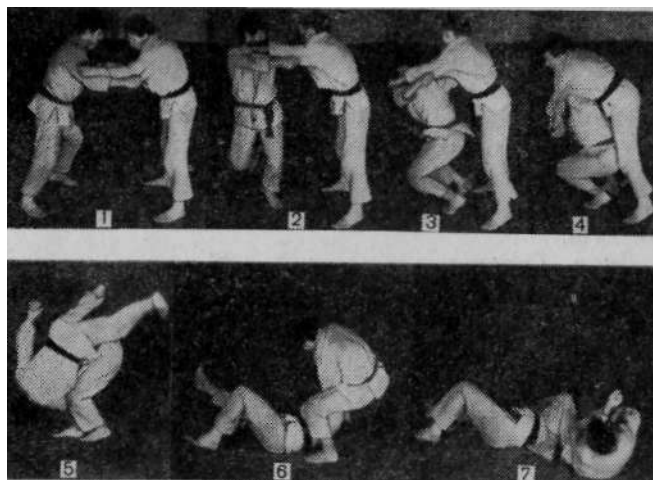


Рис. 28. Бросок через спину с переходом на рычаг локтя (Вл. Невзоров)

приемов — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, вибромассаж.

Вечером. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом за два рукава — задняя подножка с переходом на удержание; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: направленное воздействие на мощность аэробных процессов энергообразования (серия бросков чучела) — 30 мин. (режим АМ). Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Днем. Теоретическая подготовка. «Методика обучения тактике» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом за два рукава — подсечка изнутри; схватки с односторонним сопротивлением — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри — зацеп изнутри с переходом на удержание, схватки на выполнение приема «раздергивание» с целью получения выигрыша «шидо» или «чуя», вольные схватки — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, углеводно-минеральный напиток, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 33 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Активный отдых на воде (плавание, купание, игры).

Вторник. Активный отдых.

Микроцикл 34 (адаптационный)

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, фруктовые соки, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций и связок с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: усиленное питание, богатое креатинфосфатом, контрастный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Тактика соревнований по борьбе дзю-до» — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — подсечка с переходом на болевой прием; вольные схватки на правильное выполнение приемов в опасной зоне — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование подхвата изнутри с переходом на болевой прием — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, теплый душ.

• *Вечером.* Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Выведение из равновесия с захватом проймы с переходом на удушающий отворотом сзади и удержание, учебные схватки на выполнение удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: фруктовые соки, спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Индивидуальная техническая под-

готовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций и связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка (метод изометрических усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — бросок через спину со стойки и переходом на болевой прием, вольные схватки на правильное выполнение приемов и комбинаций в красной зоне татами — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

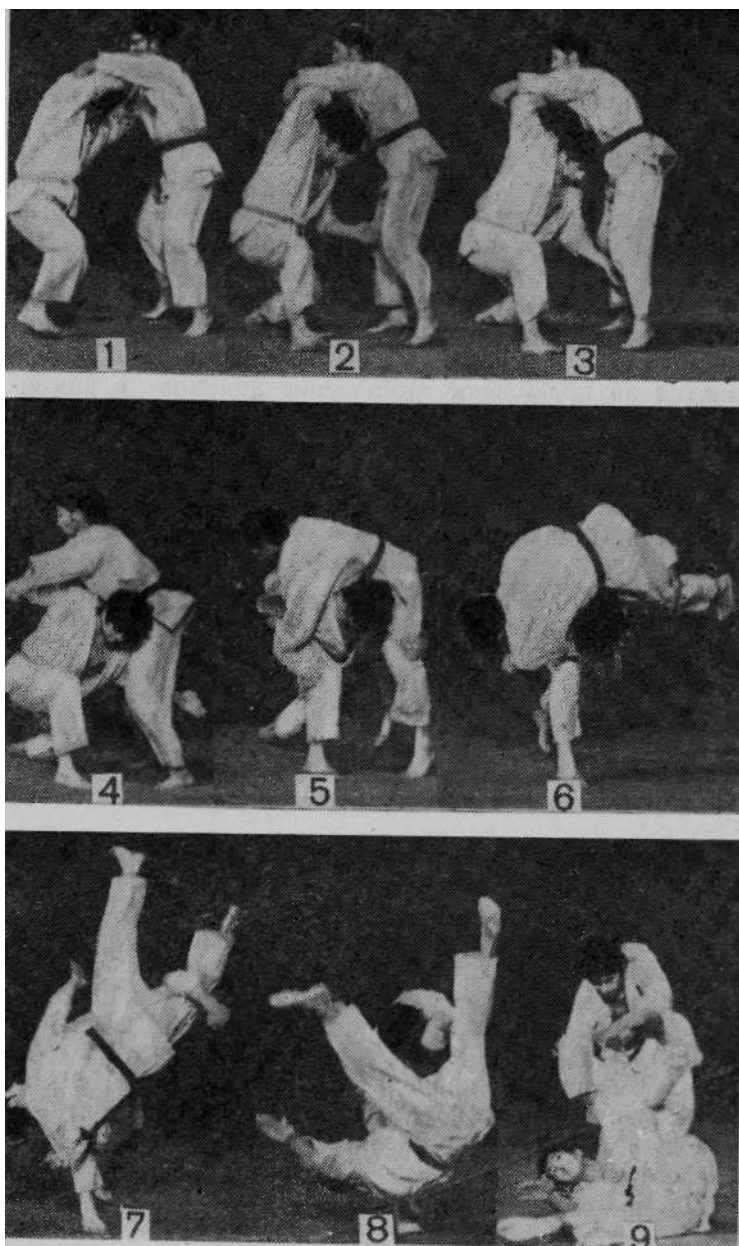
Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 35 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска «мельница» с захватом за разноименный отворот (рис. 29); задней подножки с колена с переходом на удержание; вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростиосиловая подготовка (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибромассаж, переменный душ.



Рис, 29. «Мельница» с захватом за разноименный отворот (А. Спиров)

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка — "бросок через спину с колена с переходом на удержание; схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Вторник. Дополнительное питание: настой шиповника с лимоном, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техничская подготовка — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Техничская подготовка. Вольные схватки на выполнение броска через бедро с падением с переходом на удержание; учебные схватки на совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая, средняя.

Среда. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 20 мин. Развитие специальной гибкости в занятиях на ковре — 30 мин. Индивидуальная техничская подготовка. Совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок с сильными партнерами — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка (статино-динамический метод) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка под пятку — бросок через спину с колена с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: настой шиповника, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Днем. Теоретическая подготовка. «Общие положения методики воспитания специальной выносливости» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка—20 мин. Индивидуальная техническая подготовка: тренировочные вольные схватки по желанию — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: настой шиповника, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости (жонглирование гири, гантелями и т. п.)—20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: задняя подножка — бросок через плечи («мельница»), вольные схватки на правильное выполнение приемов в опасной зоне — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка (метод динамических усилий)—30 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри — зацеп изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование атакующих, контратакующих и защитных

действий на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три специальным образом построены тренировочные схватки (режим ГЕ)—45—50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: настой шиповника, шоколад.

Утром: Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 36 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Активный отдых на природе.

Вторник. Активный отдых.

Микроцикл 37 (ударный)

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-сгибателей и разгибателей ног (метод максимальных усилий)—20 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия на мышцы ног, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро — зацеп изнутри с переходом на удержание; схватка с соперником, проводящим активную концовку; вольные схватки на умение создать видимость активной борьбы — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента

специальной выносливости: две специальным образом построенные тренировочные схватки (режим ГЕ) — 30—35 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Методика воспитания специальной выносливости в годичном цикле тренировки борца» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебно-тренировочные схватки на совершенствование комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием, вольные схватки на совершенствование контратакующих и защитных действий против вероятных соперников — 60 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок; удушающего с захватом за отворот (рис. 30) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышечных групп, участвующих в сгибании и разгибании туловища (метод максимальных усилий), — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Комбинация: зацеп голенью — бросок через спину со стойки с переходом на болевой прием; вольные схватки на совершен-

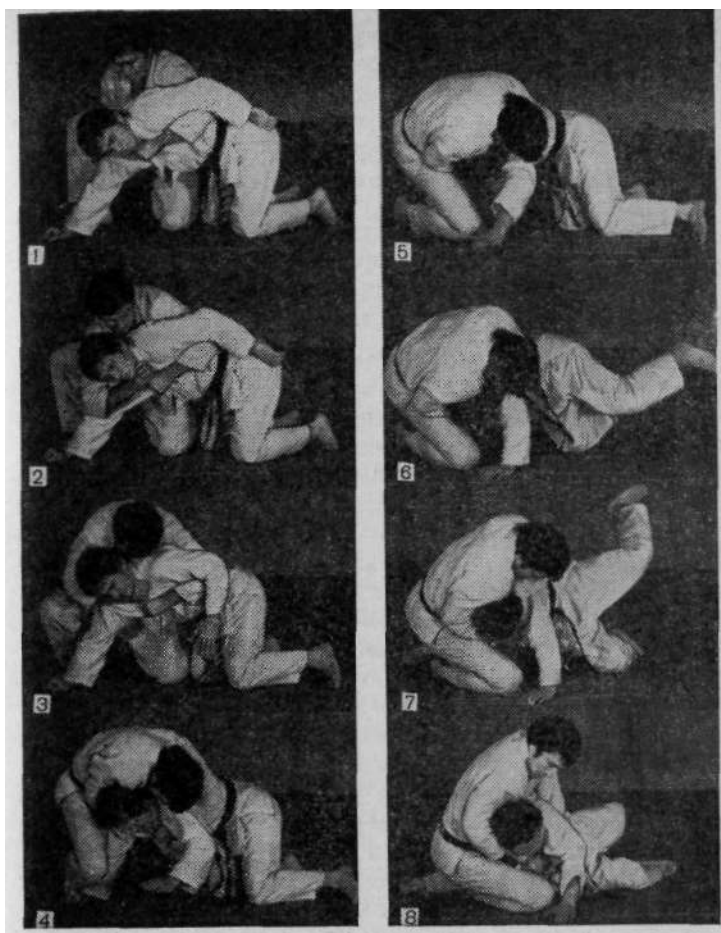


Рис. 30. Удушающий с захватом за отворот (А. Емиж)

ствование надежности технико-тактических действий в условиях значительного утомления — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две специальным образом построенные тренировочные схватки (режим ГЕ) — 30—35 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, термовоздействия.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ниже

ПАНО)—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, активный отдых. Суммарная нагрузка — малая.

Микроцикл 38 (разгрузочно-восстановительный)

Воскресенье. Активный отдых на природе.
Понедельник. Соревнования по комплексу ГТО.
Вторник. Активный отдых.

Микроцикл 39 (ударный)

Среда. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, шоколад, минеральная вода.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп голенью — бросок через спину со стойки с переходом на болевой прием; схватки на выполнение приема «раздергивание» с целью получения выигрыша «шидо» или «чуя» — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия на мышечные группы ног, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска через голову упором голенью в живот с переходом на удержание верхом; вольные схватки на выполнение слабо освоенных комбинаций, приемов, связок, со слабыми партнерами — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные тренировочные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: соки, белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка с направленным

воздействием на развитие скоростных способностей — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Взаимосвязь специальной выносливости с другими физическими качествами» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп голенью — бросок через спину с колена с переходом на удержание; вольные схватки на правильное выполнение приемов в красной зоне татами — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание, шоколад, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышечных групп, участвующих в разгибании туловища (метод динамических усилий), — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование задней подножки с захватом руки и одноименной ноги и переходом на удержание, учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные тренировочные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, водно-минеральный напиток, душ, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

-Суббота. Дополнительное питание: фрукты, плодовые соки.

Днем. Плавание — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж. Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 40 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе, шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска с захватом ног, вынося их в сторону, с переходом на удержание; учебные схватки на ведение борьбы на контратаках и опережениях — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, переманный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование броска с захватом руки под плечо с переходом на удержание, схватки на выполнение ложных атак, предшествующих переходу к коронным приемам, комбинациям и связкам, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, кислородный коктейль.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование боковой подсечки при скрещивании ног с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на проведение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Тактика борьбы дзю-до» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов, комбинаций, связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая, средняя.

Среда. Дополнительное питание: настой шиповника, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости в занятиях на ковре (включая элементы самостраховки) — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование задней подножки под выставленную ногу с переходом на удержание или удушающий захват; учебные схватки с заданием увеличивать темп борьбы и количество атак к концу поединка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование броска рывком за пятку с переходом на удержание; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов; схватки с установкой на увеличение количества удачных атак к концу поединка — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Разминка специальной гибкости в занятиях на ковре — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приема: подсад голенью с падением с переходом на удержание поперек с захватом за штаны; учебные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов и комбинаций — 60 мин.

Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Технике-тактическая подготовка. Совершенствование броска через голову с переходом на удержание верхом И' удушающий предплечьем спереди или захватом накрест; вольные схватки — 70 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение броска через грудь с подсадом и переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне ковра, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные тренировочные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж. Активный отдых.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 41 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Дополнительное питание: фрукты, плодово-ягодные соки, спортивный напиток.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Микроцикл 42 (развивающий)

Среда. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, спортивный напиток, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим АА)—30—35 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на совершенствование броска через бедро с захватом пояса и переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами; учебные схватки на выполнение маневрирования перед выполнением приема «подхват изнутри» (рис. 31). Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление— 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 80 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток, шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов в борьбе в стойке— 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Виды тактики» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных комбинаций и связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: фруктовые соки, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносли-

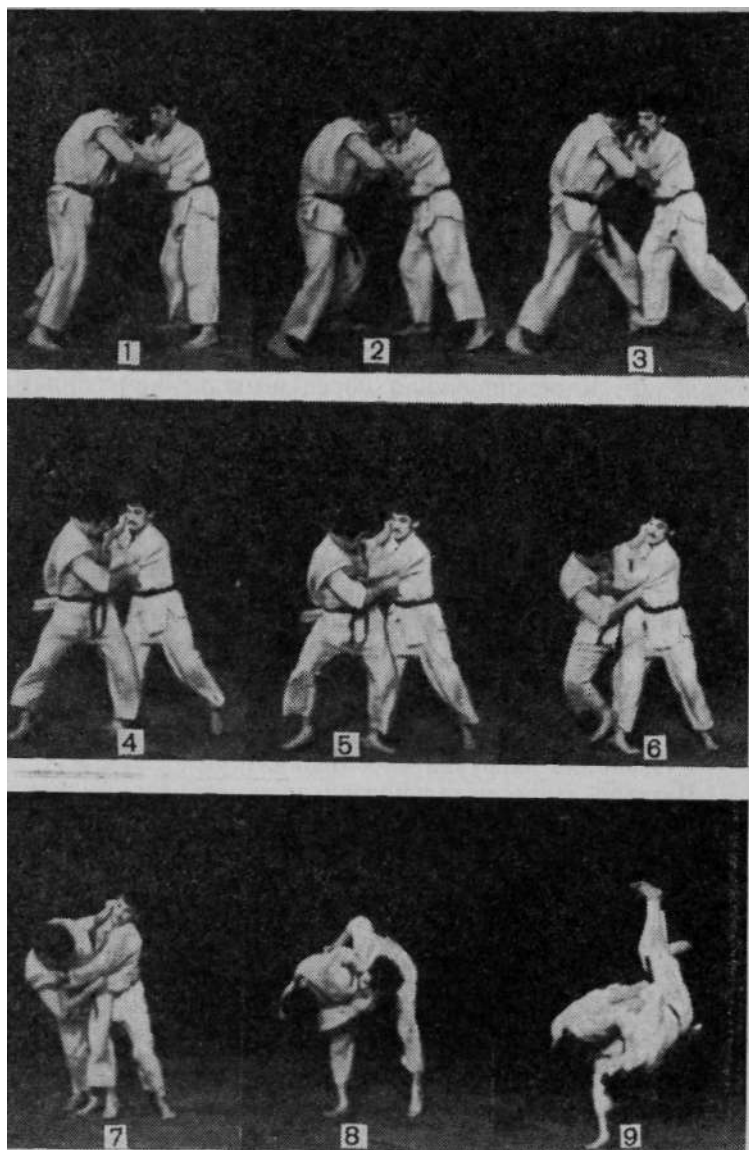


Рис. 31, Маневрирование перед выполнением приема подхват «изнутри» (Д. Пшиканов)

вости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие силовых возможностей мышц ног (метод максимальных усилий)—30 мин. Упражнение на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, инфракрасная ванна.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 43 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА) — 50 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие силовых возможностей мышц рук и плечевого пояса (метод максимальных усилий)—20 мин.. Упражнения на расслабление — 20 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Отработка технико-тактических вариантов ведения схватки при значительном утомлении мышц плечевого пояса и рук — 60 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов борьбы стоя — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Теоретическая подготовка. «Единство постепенности и тенденции к максимальным нагрузкам» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций, подводок для выполнения коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинофосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Развитие силовых способностей мышц ног (метод максимальных усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, ультразвуковой массаж.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Отработка технико-тактических вариантов ведения схватки при значительном утомлении мышц ног — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов при борьбе в стойке — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Элементы тактики борьбы дзю-до» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование

коронных приемов при борьбе лежа — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Развитие силовых способностей мышц-разгибателей туловища (метод максимальных усилий) — 20 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая, максимальная.

Суббота. Активный отдых.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 44 (стабилизирующий)

Понедельник. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов и комбинаций при борьбе в стойке — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ¹, обливание.

Днем. Теоретическая подготовка. «Использование красной зоны татами при борьбе в тактических целях» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Отработка тактических вариантов ведения схватки с разными соперниками — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование контратакующих действий против вероятных соперников — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, световая ванна.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных бросков, их комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных бросков и их комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, обливание.

Днем. Теоретическая подготовка. «Тактические действия при подготовке бросков» — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Турнир среди борцов коллектива физической культуры. Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Сауна, подводный массаж. Активный отдых.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Длительность этого периода 6—7 недель. На протяжении этого времени ведется целенаправленная подготовка к одному основному соревнованию года. Примерная направленность тренировочных и соревновательных нагрузок следующая.

Микроцикл 45 (соревновательно-подготовительный)

Понедельник — среда. Тренировочные занятия разгрузочно-восстановительной направленности. Активный отдых.

Четверг — воскресенье. Официальный турнир, в котором спортсменам противостоят борцы равной и несколько более низкой квалификации.

Микроцикл 46 (соревновательно-подготовительный)

Понедельник — среда. Тренировки разгрузочно-восстановительной направленности с широким использованием неспецифических средств подготовки.

Четверг — воскресенье. Официальный турнир.

Микроцикл 47 (соревновательно-подготовительный)

Понедельник — вторник. Активный отдых на природе.

Среда — четверг. Этапное комплексное обследование.

Пятница — воскресенье. Официальный турнир.

Микроцикл 48

Непосредственная подготовка к основным соревнованиям.

Микроцикл 49

Участие в основных соревнованиях года.

Микроцикл 50

Разгрузочно-восстановительные мероприятия.

ПЕРИОД ВСПОМОГАТЕЛЬНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Основная задача — расширение соревновательного опыта. В течение 3—4 педель борцы участвуют в самых разнообразных (как по составу участников, так и по формуле проведения, климато-временным и др. условиям) соревнованиях.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Основные задачи — лечебно-профилактические: активный отдых, восстановление физической и психической свежести. Целесообразно широко использовать физический труд в сельском хозяйстве, в студенческих трудовых отрядах и т. д.

Глава IV

МАКРОЦИКЛ РАСШИРЕНИЯ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ПОВЫШЕНИЯ НАДЕЖНОСТИ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ, ОТРАБОТКИ ТАКТИЧЕСКИХ ВАРИАНТОВ ВЕДЕНИЯ ПОЕДИНКОВ, АПРОБАЦИИ МОДЕЛИ ПОДГОТОВКИ К КОНКРЕТНОМУ ТУРНИРУ

В этом периоде решаются следующие основные задачи:

По соревновательной подготовке: успешное выступление в основных соревнованиях; апробация и отработка различных вариантов подведения к соревнованиям; расширение соревновательного опыта.

По технической подготовке: расширение и совершенствование арсенала приемов, контрприемов, «подводок», обманных движений; освоение и совершенствование новых коронных приемов; шлифовка коронных приемов; работа над слабо освоенными приемами.

По технико-тактической подготовке: совершенствование атакующих действий; совершенствование защитных и контратакующих действий; расширение арсенала обманных (ложных) движений, предшествующих проведению коронных приемов; освоение и совершенствование тактических вариантов ведения схватки против различных соперников.

По физической подготовке: расширение функциональных возможностей за счет повышения аэробной работоспособности борцов; дальнейшее развитие общих и специальных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); освоение повышенного уровня тренировочных нагрузок по объему, интенсивности и напряженности.

По психической подготовке: освоение повышенного по напряженности уровня тренировочных нагрузок; расширение границ стрессовой адаптации к острым тренировочным и соревновательным воздействиям.

По теоретической подготовке: расширение и совершенствование знаний по основам спортивной тренировки, гигиене, физиологии и биохимии спорта; совершенствование теоретических знаний по тактике борьбы дзю-до; всестороннее изучение правил соревнований и особенности методики судейства; самоконтроль; самообразование.

Подготовку в третьем году целесообразно спланировать следующим образом: период фундаментальной подготовки — 16—17 недель; соревновательный период — 9—10 недель; период непосредственной подготовки к основным соревнованиям — 9—10 недель; период основных соревнований — 9—10 недель; переходный период — 7—8 недель.

ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи подготовки: дальнейшее расширение и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности; расширение функциональных возможностей на базе повышения аэробной работоспособности; совершенствование специальных физических качеств.

Втягивающий мезоцикл

Задачи подготовки: определение исходного уровня подготовленности; относительное «выравнивание» уровней подготовленности; постепенное повышение объема тренировочных нагрузок аэробной направленности; совершенствование технико-тактической подготовленности.

Микроцикл 1

Понедельник. Утром. Медицинский осмотр, взвешивание — 60 мин.

Днем. Нормативы по общей физической подготовленности — 60 мин.

Вечером. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

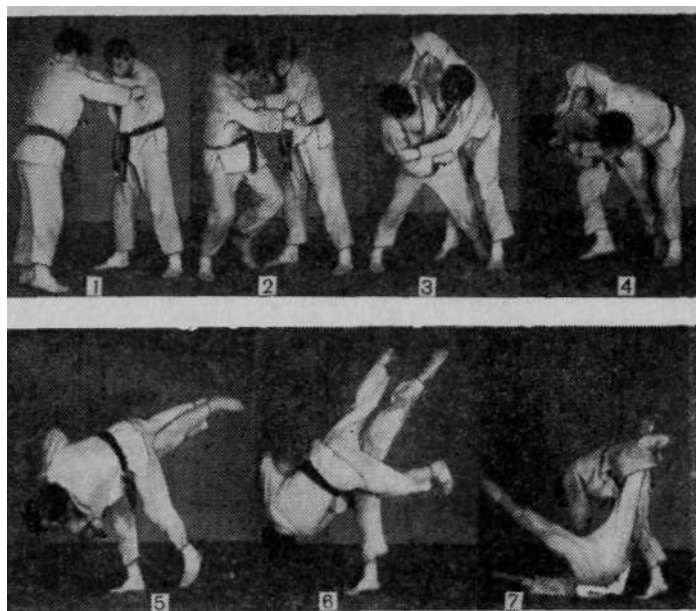


Рис. 32. Комбинация: подбив ноги противника — подхват изнутри с переходом на болевой прием (Вл. Невзоров)

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Нормативы по общей физической подготовленности— 60 мин.

Днем. Индивидуальная разминка — 10 мин. Общесилаовая подготовка. Упражнение с отягощениями (метод повторных усилий)—40 мин. Упражнения на расслабление— 10 мин. Восстановительные мероприятия; обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости и совершенствование самостраховки,— 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подбив правой ноги противника — подхват изнутри с переходом на болевой прием (рис. 32); вольные схватки в борьбе лежа с преимущественным проведением удержаний и удушающих приемов — 80 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, гидропроцедуры.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 15 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через голову — задняя подножка — подхват под две ноги с переходом на болевой прием, учебные схватки — 55 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 40 мин.; упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Комбинация: зацеп стопой изнутри — бросок с захватом за пятку; вольные схватки на совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления — 70 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка с включением элементов самостраховки — 15 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро с захватом пояса — задняя подножка с переходом на удержание; учебные схватки на выполнение излюбленного захвата — 35 мин. Развитие общей выносливости: кросс в парке (режим ПАНО) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка на открытом воздухе) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 15 мин. Технико-тактическая подготовка. Комбинация: задняя подножка с захватом пояса — бросок через бедро с переходом на болевой прием; вольные схватки на расширение арсенала ложных движений, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на совершенствование самостраховки, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Комбинация: бросок через спину — боковая подсечка с переходом на болевой прием; вольные схватки на совершенствование коронных и слабо освоенных приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, гидропроцедуры.

Днем. Теоретическая подготовка. «О механизмах и закономерностях формирования двигательных умений и навыков» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с колена — бросок через спину со стойки — боковая подсечка; вольные схватки с быстро меняющимися комбинационными действиями — 80 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: углеводно-минеральный напиток.

Днем. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, минеральная вода. Активный отдых.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 2

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 15 мин. Совершенствование скоростных качеств — 15 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка — передняя подножка; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесило-
вая подготовка (упражнения с партнером на ков-
ре) — 40 мин. Восстановительные мероприя-
тия: ультразвуковой массаж, гидропроцедуры.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Тех-
нико-тактическая подготовка. Совершенство-
вание комбинации: подхват левой ногой изнутри —
задняя подножка в левую сторону с переходом на удер-
жание; вольные схватки на выполнение комбинаций
против разных партнеров (партнера менять после про-
ведения комбинации) — 80 мин. Восстановитель-
ные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкоз-
ный витаминизированный шоколад, настой шиповника с
лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 10 мин. Разви-
тие пассивной динамической гибкости — 20 мин. Тех-
нико-тактическая подготовка. Совершенство-
вание комбинации: боковая подсечка в темп шагов
(рис. 33) — задняя подножка; учебные схватки с односто-
ронним сопротивлением на выполнение коронных и сла-
бо освоенных приемов — 60 мин. Восстановитель-
ные мероприятия: теплый душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное
развитие физических качеств (круговая тренировка) —
40 мин. Восстановительные мероприятия:
переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Тех-
нико-тактическая подготовка. Совершенство-
вание комбинации: бросок через бедро влево — задняя
подножка вправо — зацеп голенью изнутри с переходом
на удержание; вольные схватки со слабыми партнера-
ми на освоение и совершенствование новых тактиче-
ских вариантов ведения борьбы — 60 мин. Совершенство-
вание аэробного компонента специальной выносливо-
сти: две вольные схватки в стойке — 40 мин. Восста-
новительные мероприятия: сауна, массаж,
душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: плодово-ягодные
соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совер-
шенствование ловкости (акробатические упражнения) —
20 мин. Техническая подготовка. Имитация

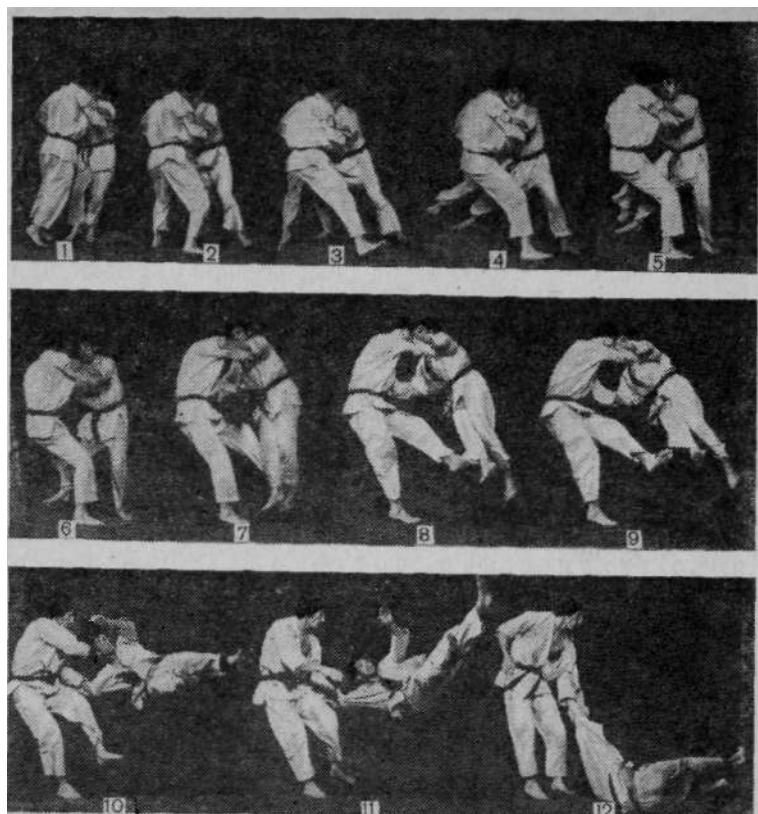


Рис. 33. Боковая подсечка в темп шагов (Д. Пшиканоков)

коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений)—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Этап начального разучивания техники борьбы дзю-до» —60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка —20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка с захватом рукавов снизу — передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение уходов от удержания сбоку садясь и через мост с перетаскиванием противника через себя —60 мин.

Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток, белковый бисквит.

Утром. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, углеводно-минеральный напиток.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — бросок через бедро с падением и переходом на удержание; вольные схватки на отработку комбинаций; подводящие упражнения для выполнения коронных приемов; в борьбе лежа — схватки на удержания, болевые и удушающие приемы — 120 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка с захватом рукавов снизу — подхват изнутри с переходом на болевой прием; вольные схватки на выполнение непрерывных атак в течение одной схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Общесилаовая подготовка. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, гидропроцедуры.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка — задняя подножка с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок в борьбе стоя и лежа — 120 мин. Восстановительные мероприятия: самомассаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Вос-

становительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, соки. Активный отдых.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на воде.

Развивающий мезоцикл

Задачи подготовки: расширение и совершенствование технического арсенала: расширение и совершенствование технико-тактической подготовленности; целенаправленное воздействие на аэробный компонент специальной выносливости с целью повышения его емкости; дальнейшее развитие гибкости, ловкости, силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей борцов.

Микроцикл 3

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в занятиях на ковре — 20 мин. Техническая подготовка. Боковая подсечка при отступлении противника; передняя подножка с колена; совершенствование коронных бросков — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесилловая подготовка. Упражнения с отягощениями в соответствии с требованиями метода повторных усилий — 30 мин.; упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, гидропроцедуры.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подсечка — подхват изнутри с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение удушающих приемов, удержаний и уходов от удержаний — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две тренировочные схватки (режим АЕ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: фруктовые соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка с включением Приемов самостраховки — 20 мин. Развитие силовой ловкости: жонглирование гантелями, булавами, гириями и т. п. — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: передняя подножка с холена; бросок через бедро с падением — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка правой ногой изнутри — задняя подножка с переходом на удержание, учебные схватки с заданием увеличивать темп борьбы и количество атак к концу схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование аэробного компонента выносливости: кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, углеводно-минеральный напиток.

Вечером. Групповая разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Комбинация: подсечка правой ногой изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки на совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок в борьбе стоя и лежа — 120 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 10 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

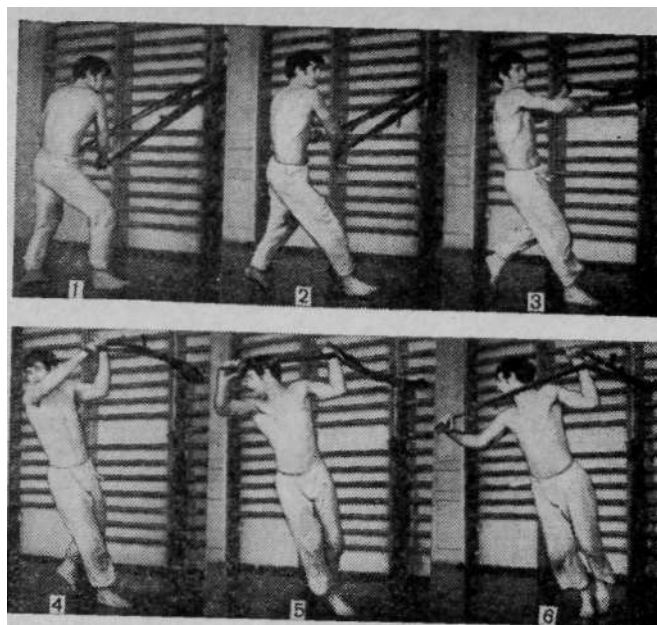


Рис. 34. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для выведения из равновесия (Вл. Невзоров)

Днем. Теоретическая подготовка. «Этап углубленного разучивания техники борьбы дзю-до» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подсечка — подхват под две ноги с переходом на болевой прием, учебные схватки на отработку комбинаций, подводящих упражнений для выполнения коронных приемов в борьбе стоя и лежа — 80 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, фруктово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Выполнение специально-подготовительного упражнения с резиновым амортизатором для выведения из равновесия (рис. 34) — 15 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: посадка левой ногой — бросок через голову с упором правой стопой в живот и переходом на удержание верхом; учебные схватки в

борьбе лежа на выполнение уходов от удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, обливание.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через бедро (опорная нога ставится между ногами атакуемого) — боковая подножка с переходом на удержание; учебно-тренировочные схватки в борьбе лежа на выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов, вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток, шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — 10—12 км. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 4

Понедельник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие быстроты двигательной реакции и частоты движений — 20 мин. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов: борец проводит с предельной быстротой приемы против партнеров, стоящих вокруг ковра, — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростисиловая подготовка. Упражнения с малыми отягощениями (метод динамических усилий) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование контр-

приемов в борьбе стоя; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение ухода от удержания поперек с захватом шеи и упором предплечьем в живот, вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Кросс в лесу или парке (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: передняя подножка с захватом рукава и ноги с переходом на болевой прием; удушающий, скрещивая руки спереди; учебно-тренировочные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов со слабыми партнерами — 100 мин. Восстановительные мероприятия: самомассаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: соки, фрукты.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие силовой ловкости: жонглирование гирями — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 10 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, гидропроцедуры.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: зацеп изнутри за одноименную ногу; удержание сбоку с захватом рук; удушающий прием кувырком вперед; совершенствование техники борьбы по круговой системе: проводящий борец бросает по порядку разными приемами стоящих по периметру ковра партнеров; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: шоколад, соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование координационных способностей: акробатические упражнения с партнером — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование передней подсечки

с падением; удушающего приема с захватом отворота и ноги; удержания верхом — 50 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, гидропроцедура.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка. Упражнения с незначительными отягощениями, выполняемые по круговому способу (метод динамических усилий)—40 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, гидропроцедуры.

Вечером, Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечи — задняя подножка с переходом на удержание; вольные схватки на расширение арсенала обманных (ложных) движений, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки с ограничением борьбы лежа (режим АЕ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: подводный массаж, теплый душ.

• Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Подсад голенью, удушающий прием «сзади петель», учебные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, гидропроцедуры.

Днем. Теоретическая подготовка. «Этап закрепления и дальнейшего совершенствования техники борьбы дзюдо» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечо — зацеп изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на совершенствование коронных бросков и их комбинаций — 80 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, фрукты, соки. Активный отдых.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 5

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие быстроты двигательной реакции и скорости одиночного движения — 20 мин. Выполнение коронных приемов с предельной быстротой — 20 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка с включением элементов самостраховки — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей ног — 30 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, гидропроцедуры.

Вечером. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки под плечо — отхват; учебно-соревновательные схватки на выполнение нападений сериями приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование пространственной координации: прыжки на багutte — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование подхвата с захватом ноги снаружи; удушающего приема, скрещивая руки (ладони вверх) из положения удержания верхом — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей рук — 20 мин. Упражнения на расслабление — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска с захватом руки и ноги изнутри; удержания со стороны головы с захватом пояса; удушающего приема кувырком вперед; вольные схватки на выполнение коронных приемов и комбинаций с предельной быстротой — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подсад голенью с падением; подхват под две ноги; удержание поперек с захватом за штаны — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование бокового переворота с захватом разноименных рукава и ноги снаружи, удушающего приема снизу с помощью ноги сверху; вольные схватки на выполнение коронных приемов и комбинаций с предельной быстротой — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки (с ограничением борьбы лежа) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, препарат женшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через грудь; задняя подножка; бросок через голову; удушающий предплечьем сверху из положения «удержание со стороны головы» — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Этап непосредственной подготовки к соревнованиям» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-

тактическая подготовка. Совершенствование излюбленных комбинаций, связок, приемов; вольные схватки по желанию — 40 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, термовоздействия, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, препарат женьшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Официальные соревнования в своей весовой категории.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Воскресенье. Активный отдых.

1-й базовый мезоцикл

Задачи подготовки: дальнейшее развитие аэробного компонента специальной выносливости; совершенствование скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, гибкости; развитие и совершенствование технической и технико-тактической подготовленности; всесторонняя подготовка к выезду в горы.

Микроцикл 6

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств в условиях ковра — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска через спину с захватом рук на плечо; удушающего приема предплечьем сверху из положения «удержание со стороны головы» — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через плечи («мельница») с захватом разноименной ноги изнутри, рычаг локтя с захватом предплечья под плечо из положения «удержание верхом»;

вольные схватки на выполнение коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок со слабыми партнерами — 80 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Вольные схватки на совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 70 мин. Восстановительные мероприятия: переменной душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей ног — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 20 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: задняя подножка — передняя подсечка с переходом на удержание; учебные схватки на выполнение комбинаций; подводящие упражнения для выполнения коронных приемов — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, плодовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Комбинация: боковая подсечка — передняя подножка с переходом на волевой прием; удушающий прием с помощью голени снизу при попытке противника провести удержание со стороны головы — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: посадка левой ногой — бросок через голову

с упором правой стопой в живот с переходом на удар* жание верхом; вольные схватки на отработку тактических вариантов ведения схватки с разными соперниками— 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белковый бисквит, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Имитация на быстроту выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 20 повторений)— 70 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища — 30 мин. Упражнения на расслабление—10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: зацеп изнутри толчком; удушающий прием снизу с помощью ноги сверху: учебные схватки на выполнение болевых приемов — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром.. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Совершенствование выносливости борцов» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Тактическая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через грудь с переходом на удержание, подсечка изнутри с захватом за два рукава; учебные схватки с применением тактического плана — создать видимость превосходства в ведении схватки; вольные схватки —

90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Плавание, купание, игры на воде — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 7

Понедельник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств в условиях ковра — 20 мин. Выполнение комбинаций, заканчивающихся коронным приемом, проводимым с предельной быстротой, — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсад левой ногой — бросок через бедро в левую сторону с переходом на болевой прием; учебные схватки на удержание поперек с захватом дальней одноименной руки, вольные схватки с решением конкретных тактических задач (режим смешанный)—90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости (регби на коленях набивным мячом на ковре)—30 мин. Техническая подготовка. Бросок с захватом руки и голени сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, садясь, — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка—20 мин. Изометрическая тренировка основных мышечных групп — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

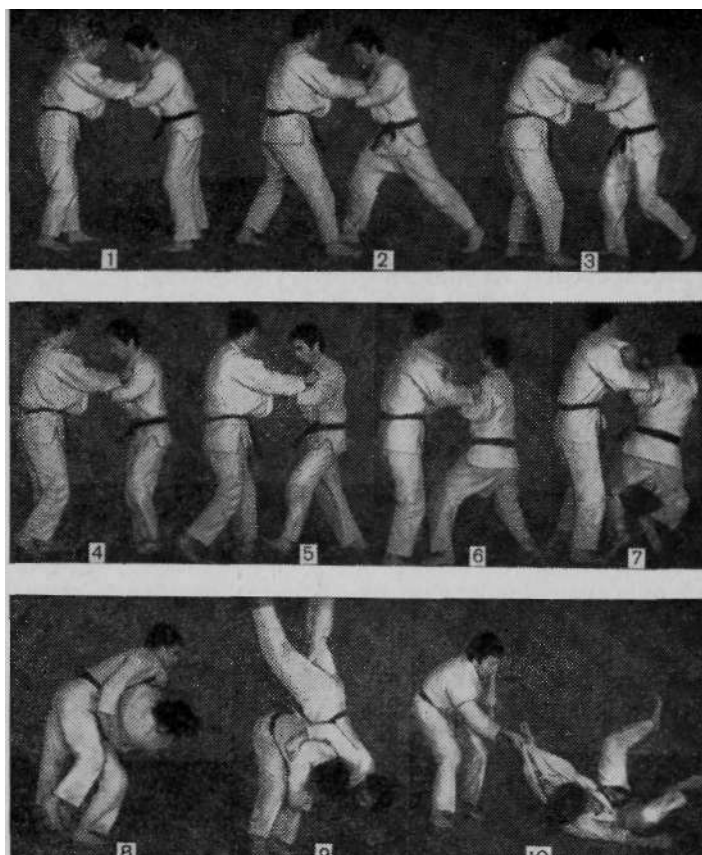


Рис. 35. Бросок через спину в движении с захватом за два отворота
(А. Емиж)

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: ложное заведение влево (вправо) — зацеп стопой изнутри с переходом на удержание, вольные схватки на исправление недостатков, выявленных на соревнованиях, — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости в упражнениях с партнером — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через спину в движении с захватом за два отворота (рис. 35); совершенствование техники выполнения излюбленных бросков в стойке с заменой партнеров — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Отхват с захватом ноги, удушающий прием снизу с помощью ноги сверху; учебные схватки на выполнение отхвата и удушающего приема; вольные схватки (режим смешанный)—90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку, удержание со стороны головы с захватом рук; учебные схватки — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Индивидуальная разминка — 20 мин. Изометрическая тренировка основных мышечных групп — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: плавание, купание, сауна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж.

Днем. Теоретическая подготовка. «Средства и методы развития общей выносливости борцов» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Турнир среди борцов секции, коллектива физической культуры.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 8

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через плечи («мельница»); переворот косым захватом, удушающий прием «вертушкой», начинающийся из стойки, учебные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Тактико-тактическая подготовка. Вольные схватки на совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя, малая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через грудь, задняя подножка, подхват изнутри — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подбив под две ноги («ножницы»), «боковое бедро»; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенная схватка (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Бросок обратным захватом пятки изнутри с переходом на удержание со стороны головы, удушающий прием снизу при помощи ноги, когда противник проводит удержание со стороны головы, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белковый бисквит, фруктовый сок.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Совершенствование специальной ловкости с включением приемов самостраховки — 25 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей ног — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов: борец проводит с предельной быстротой приемы против партнеров, стоящих вокруг ковра; совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенная тренировочная схватка (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Подхват изнутри; «ножницы»; удушающий прием кувырком влево-набок (см. рис. 10) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Средства и методы совершенствования специальной выносливости борцов» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенная учебная схватка (режим АМ) — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; вольные схватки на излюбленные захваты — 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Туристский поход на 10—15 км. Баня, душ. Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 9

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Официальные соревнования, в которых борцы выступают в своих весовых категориях. Суммарная нагрузка — максимальная.

Среда. Активный отдых.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Задняя подсечка; бросок через бедро с захватом пояса через разноименное плечо; уход от удержания верхом, сбивая соперника в сторону или через голову, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 15 мин. Спортивные игры — 45 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — подхват изнутри с переходом на болевой прием; схватки с установкой на увеличение количества удачных атак к концу поединка (режим смешанный) — 85 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

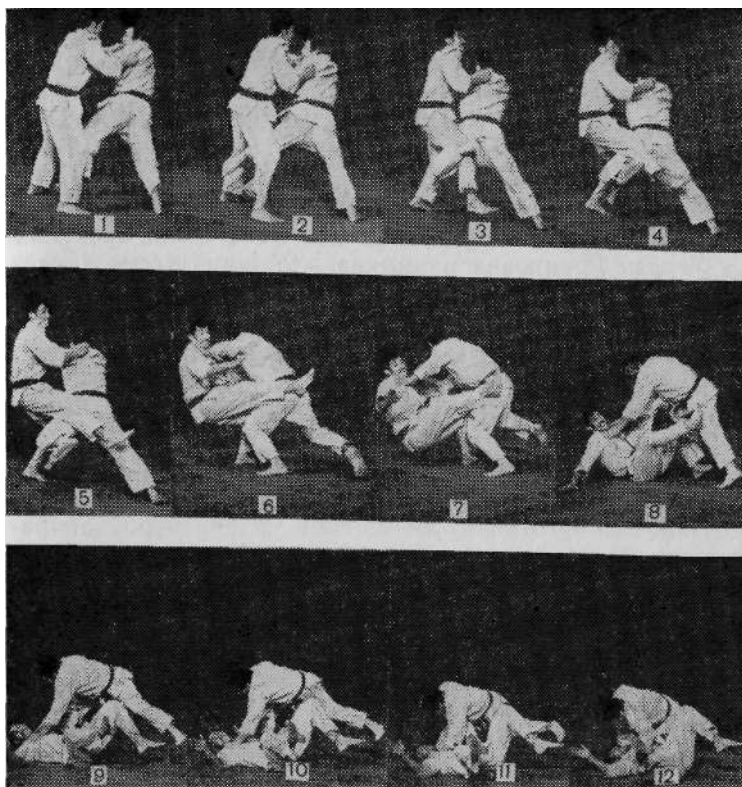


Рис. 36. Зацеп изнутри под разноименную ногу с переходом на удержание (А. Хапай)

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Освоение и совершенствование тактических вариантов ведения схватки против различных соперников — 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Методика исследования соревновательной схватки в дзю-до» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: боковая подсечка в темп шагов; зацеп изнутри с пере-

ходом на удержание (рис. 36); переворот с захватом шеи из-под плеча изнутри, учебные схватки на выполнение переходов от бросков к болевым приемам, удержание и удушающим захватам (режим смешанный) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: соки, шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, соки, фрукты, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

2-й базовый мезоцикл (равнинно-горная подготовка)

Задачи подготовки: повышение уровня аэробной работоспособности; расширение и совершенствование технического, технико-тактического мастерства; дальнейшее повышение специальных физических качеств.

Микроцикл 10 (адаптационный)

Понедельник. Медицинский осмотр. Прием нормативов по общей и специальной физической подготовке.

Вторник. Переезд на спортивную базу в горах.

Среда. Днем. Прогулка в горах — 2 часа. Восстановительные мероприятия: душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Прогулка в горах — 1 час.

Вечером.. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: захват за бедро — бросок через спину с захватом руки на плечо и переходом на болевой

прием; вольные схватки на выполнение непрерывных атак в течение первых пяти минут — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Активный отдых. Поход в горы — 2—3 часа. Восстановительные мероприятия: сауна (легкий режим), душ.

Суббота. Дополнительное питание: фрукты, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок упором ноги в живот (поперек) с переходом на удержание (см. рис. 6), удушающий прием со стороны головы (противник на четвереньках) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Кросс (режим нижеПАНУ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подхват изнутри — подсечка изнутри с переходом на удержание; вольные схватки на расширение арсенала обманных (ложных) движений, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 90 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 11 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Развитие специальной ловкости — 15 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций с резиновым бинтом (в сериях по 20 повторений) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей ног — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Подсечка изнутри с переходом на бросок через спину; переворот с захватом шеи и пояса снизу, удушающий прием предплечьем спереди; учебные схватки с партнером, активно действующим на первых минутах поединка, — 70 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 15 мин. Развитие специальной гибкости—15 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация на быстроту выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций с резиновым бинтом (в сериях по 5 повторений)—30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж— 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Подсад бедром с переходом на удержание; вольные схватки на применение оборонительной тактики; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом за два рукава — боковая подножка с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение коронных приемов, комбинаций, связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: фруктовые соки, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Совершенствование специальной ловкости — 15 мин. Техническая подготовка. Подхват изнутри подшагивая; разъединение сцепленных рук (рычаг плеча) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное совершенствование физических качеств (круговая тренировка с отягощениями) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри — бросок через плечи — «мельница» (см. рис. 18); учебные схватки против партнеров, активно проводящих концовку; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через спину в движении с захватом за два отворота (см. рис. 35); удушающий прием предплечьем сзади; учебные схватки на выполнение коронных приемов с предельной быстротой — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей рук — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Задняя подножка — передняя подсечка, рычаг локтя при помощи ноги сверху из положения «удержание верхом», удушающий прием отворотом сзади, приподнимая руку; учебные схватки на выполнение задней подножки в комбинациях с более слабым партнером; вольные схватки — 1 час 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток, минеральная вода.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс (режим ПАНО)—50—60 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 12 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств — 20 мин. Техническая подготовка. Зацеп стопой с захватом одноименной руки и пояса, удушающий с захватом за отворот (см. рис. 30) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в отведении и приведении ног, — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через плечи («мельница») с переходом на удержание (см. рис. 25); удушающий прием сзади плечом и предплечьем с упором в затылок; соревнования на выполнение броска «мельницей» с переходом на удушающий прием; вольные схватки — 80 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодный сок.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Имитация специально-подготовительного упражнения с резиновым амортизатором для боковой подсечки (рис. 37) — 25 мин. Техническая подготовка. Подхват скрещивая руки, учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов — 30 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

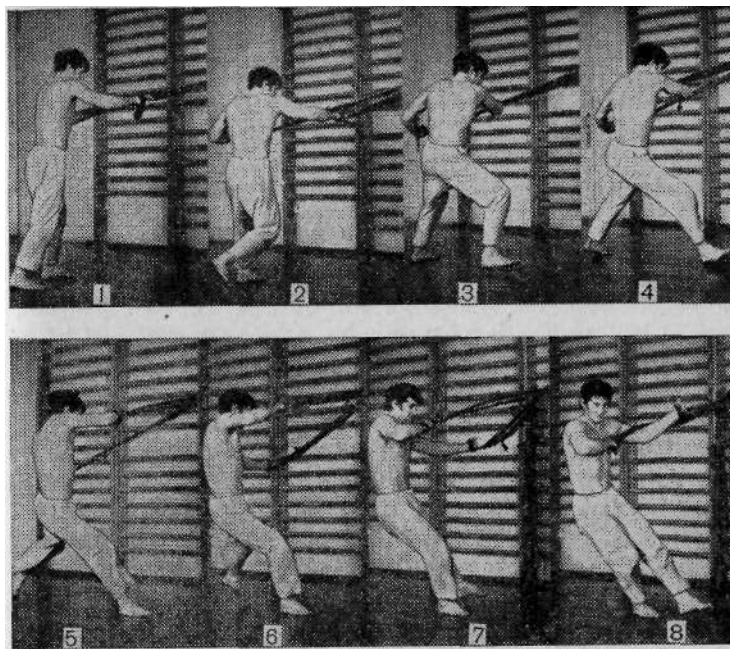


Рис. 37. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для боковой подсечки (Вл. Невзоров)

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища — 25 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 15 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка с захватом за два отворота — бросок через спину с падением с переходом на удержание (см. рис. 12); удушающий прием, начинающийся в стойке с захватом шеи; удержание сбоку с захватом ноги противника (при отжимании головы ногой); вольные схватки — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, парная баня.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Освоение и совершенствование тактических вариантов ведения схватки против различных соперников — 40 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Силовая подготовка мышц рук: изометрические напряжения в захватах — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: выхват за бедро — бросок через плечи («мельница»); переход на рычаг локтя с захватом руки между ногами (см. рис. 14); учебные схватки с партнером, применяющим обманные движения (ложное нападение); вольные схватки — 70 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ, ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым жгутом (в сериях по 20—25 повторений) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на комбинацию: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; рычаг локтя при помощи ноги сверху от удержания верхом; удушающий прием с захватом за отворот (см. рис. 30); вольные схватки с проведением коронных приемов в комбинациях — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные ме-

роприятия: кислородный коктейль, сауна, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Особенности воспитания быстроты сложной реакции» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок упором ноги в живот (поперек) с переходом на удержание (см. рис. 6); удушающий прием сзади предплечьем; соревнование на большее количество проведенных приемов за 8 мин.; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс (режим ПАНО)—50—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, баня, подводный массаж, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 13 (ударный)

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка с направленным воздействием на развитие гибкости—15 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: подхват изнутри; узел предплечьем вниз от удержания со стороны головы; учебные схватки — 35 мин. Восстановительные мероприятия:

обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через голову с упором стопой в живот и переходом на удержание верхом; контрольные схватки — 120 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переносный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей рук — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и подводок к коронным приемам; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 15 мин. Развитие специальной гибкости — 15 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение коронных приемов с предельной быстротой — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в разгибании и отведении ног, — 20 мин. Упражнения на расслабление,

самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на проведение комбинации: подсечка левой ногой изнутри — бросок через спину (см. рис. 8); в борьбе лежа — удушающий прием сзади фалангами пальцев, вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через бедро с захватом пояса (рис. 38), рычаг локтя из-под руки противнику, находящемуся со стороны ног (см. рис. 43); удушающий прием предплечьем сзади — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Пятница. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Изучение и совершенствование новых приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Методика воспитания быстроты движений» — 40 мин.

Вечером. Турнир среди борцов своей секции. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Активный отдых. Отъезд с горной спортивной базы.

Воскресенье. Активный отдых.

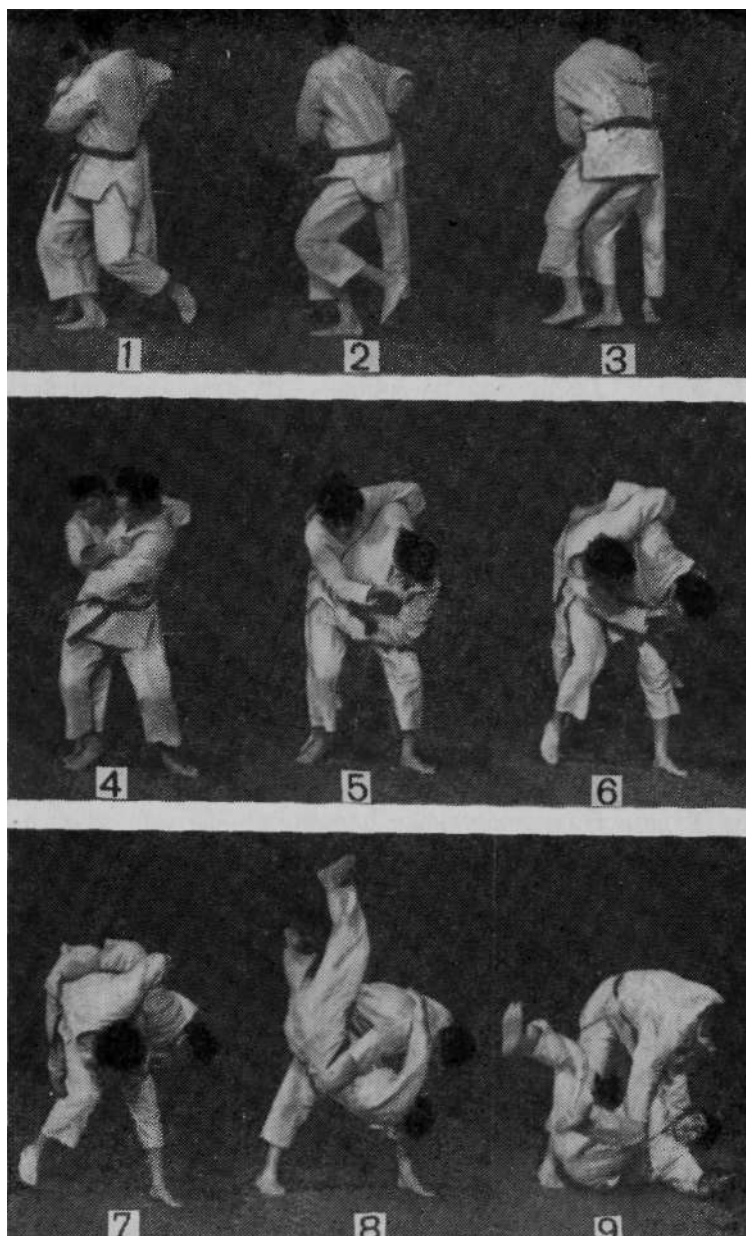


Рис. 38. Бросок через бедро с захватом пояса (В. Дутов)

Микроцикл 14 (реакклиматизационный)

Понедельник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Активный отдых.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств: круговая тренировка (режим смешанный)—40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Осо-

бенности силовой и технической подготовки в процессе воспитания «быстроты» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в основном лесу (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, переменный душ, углеводно-минеральный напиток, фрукты, соки. Активный отдых.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Мезоцикл непосредственной подготовки к соревнованиям

Задачи подготовки: непосредственная подготовка к соревнованиям; дальнейшее повышение уровня специальной физической, технической и технико-тактической подготовленности.

Микроцикл 15 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинаций и подводок к коронным приемам — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 15 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (статико-динамический режим) — 15 мин. Спортивные игры — 20 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки по конкретному тактическому плану — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела

(режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, парная баня.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Анализ спортивного мастерства предстоящих соперников» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и подводок, включающих коронные приемы, — 40 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей ног (статико-динамический режим) — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

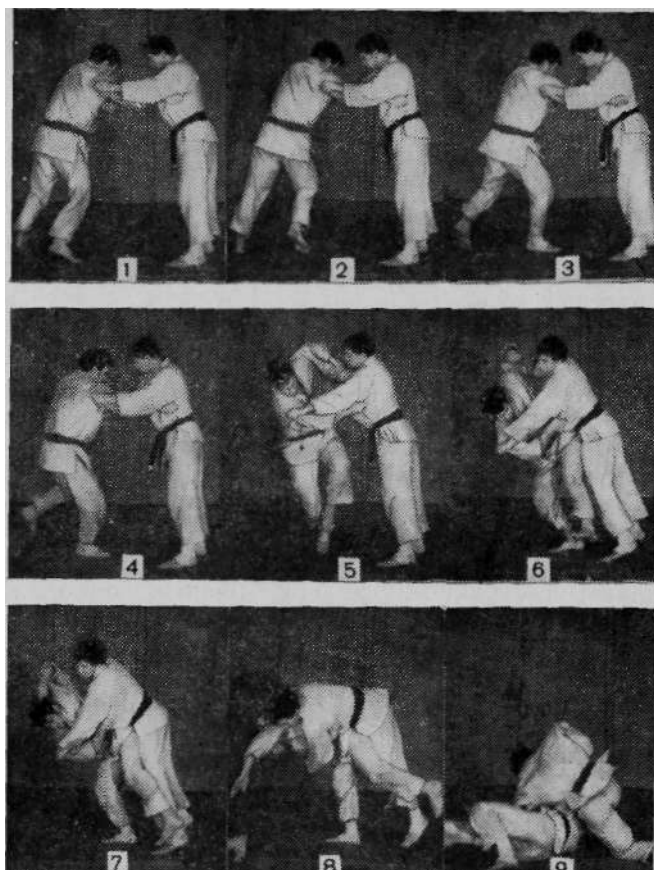


Рис. 39. Подхват под две ноги с переходом на удержание (Вл. Невзоров)

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки (режим смешанный)—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: витаминные комплексы, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Подхват под две ноги с переходом на удержание (рис. 39); схватка на технику и тактику ведения борьбы в красной зоне татами — 60 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок, вольные схватки (режим смешанный)—60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — средняя.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 16 (развивающий)

Понедельник. Дополнительное питание: препарат женьшеня, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГЕ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие гибкости, — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Среда. Дополнительное питание: препарат женьшеня, чай.

Утром. Индивидуальная разминка, направленная на развитие скоростных способностей, — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Потребление кислорода и расход энергии» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородная терапия, теплый душ.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим АА) — 30—35 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: препарат женьшеня, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническо-тактическая подготовка. Учебные схватки по конкретному тактическому плану — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Воскресенье. Активный отдых.

СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачи подготовки: участие в соревнованиях; приобретение соревновательного опыта; реализация достигнутого уровня технической, технико-тактической, физической и психической подготовленности; апробация различных вариантов равнинно-горной подготовки.

Микроцикл 17

Понедельник. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническо-тактическая подготовка. Учебные схватки, построенные на широком использовании коронных приемов, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: препарат женьшеня, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническо-тактическая подготовка. Учебные схватки, построенные на использовании коронных приемов, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Среда, четверг, пятница. Активный отдых.

Суббота, воскресенье. Соревнования по модели основного турнира года. Обследование в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 18

Понедельник — среда. Активный отдых.

Четверг, пятница. Этапное комплексное обследование.

Суббота, воскресенье. Официальные соревнования.

Микроцикл 19

Понедельник, вторник. Активный отдых, реабилитация.

Среда — пятница. Непосредственная подготовка к основным соревнованиям периода.

Суббота, воскресенье. Основные соревнования,

Микроцикл 20

Разгрузочно-восстановительные мероприятия.

Микроцикл 21

Понедельник — четверг. Подготовка к соревнованиям.

Пятница — воскресенье. Официальные соревнования.

Микроцикл 22

Понедельник — четверг. Подготовка к соревнованиям.

Пятница — воскресенье. Официальные соревнования. Обследование в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 23

Понедельник — пятница. Подготовка к соревнованиям.

Суббота, воскресенье. Официальные соревнования,

Микроцикл 24

Понедельник — четверг. Подготовка к соревнованиям.

Пятница — воскресенье. Официальный турнир. Обследование в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 25

Разгрузочно-восстановительные мероприятия. Активный отдых.

ПЕРИОД НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Микроцикл 26 (втягивающий)

Понедельник. Утром. Медицинский осмотр.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки при выигрыше; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение броска через спину с захватом руки на плечо (рис. 40), удержания, болевые и удушающие приемы — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Кросс (режим ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп: упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Выполнение комбинаций, заканчивающихся коронным приемом, проводимым с предельной быстротой; вольные схватки на совершен-

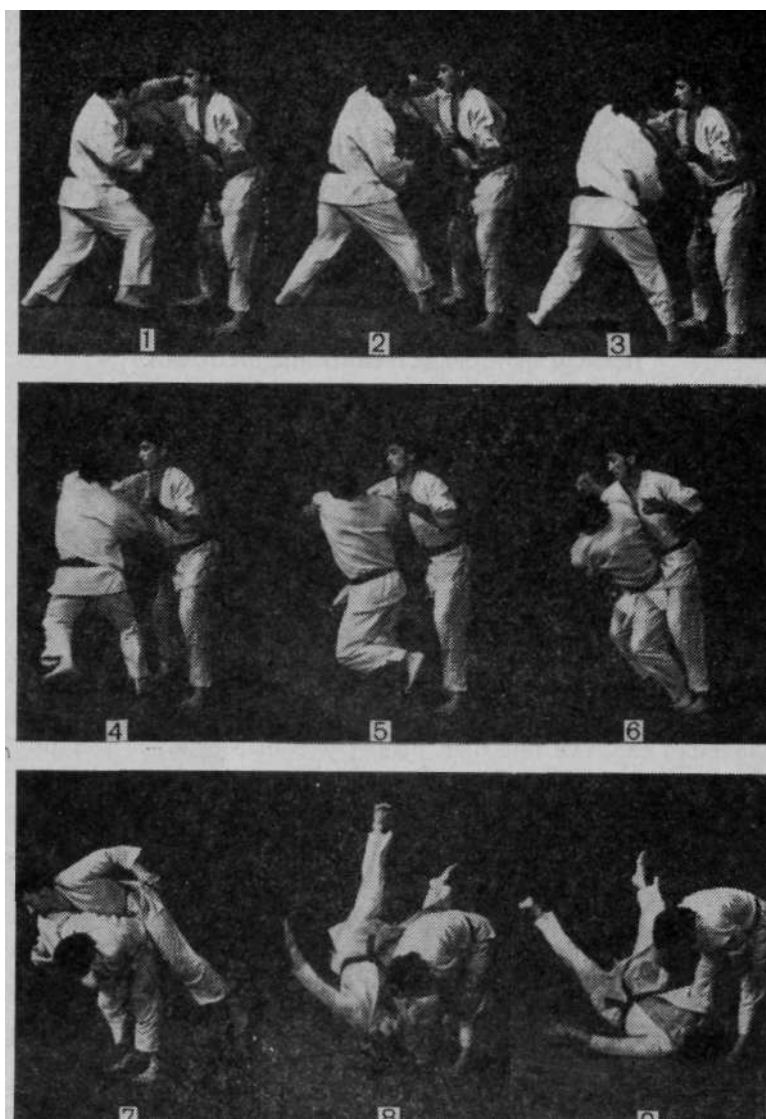


Рис. 40. Бросок через спину с захватом руки на плечо (А. Емиж)

ствование надежности технико-тактических действий в условиях значительного утомления — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости (акробатические упражнения) — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов; бросок через спину с коленей с переходом на удержание (см. рис. 20); подхват изнутри; удушательный прием снизу с помощью ноги сверху (при попытке противника провести удержание верхом) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп: упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подсечка в колено — подхват под две ноги с переходом на болевой прием; учебные схватки на выполнение подсечек; соревновательные схватки на большее количество проведенных приемов за 10 мин. — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Четверг. Дополнительное питание: углеводно-минеральный напиток, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование аэробной производительности: кросс в лесу (режим ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: спортивный напиток, контрастный Душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Взаимосвязь спортивной техники с физическим развитием дзюдоиста» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Комбинация подсечка изнутри — бросок через плечи («мельница») (см. рис.18), вольные схватки на умение вести борьбу на

различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов (борец проводит с предельной быстротой приемы против партнеров, стоящих вокруг ковра); вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп (метод изометрических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Подсечка левой ногой изнутри — бросок через спину с переходом на рычаг локтя с захватом руки между ногами; удушающий прием предплечьем сзади; учебные схватки на проведение удушающих приемов; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование аэробной производительности: кросс в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Воскресенье. Активный отдых.

Развивающий мезоцикл

Задачи подготовки: повышение аэробной работоспособности, дальнейшее расширение и совершенствование технической и технико-тактической оснащенности; повышение специальных физических качеств.

Микроцикл 27

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие аэробной работоспособности: кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей ног: упражнения с малыми отягощениями (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение встречных атак и контратакующих действий в условиях взаимного сопротивления; учебно-тренировочные схватки в «равном» темпе—90 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка приемов, комбинаций и соединений по желанию—30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры—40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Тактическая подготовка. Совершенствование коронных бросков в стойке посредством многократного набрасывания партнеров;вольные схватки с быстро меняющимися комбинационными действиями — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация специаль-

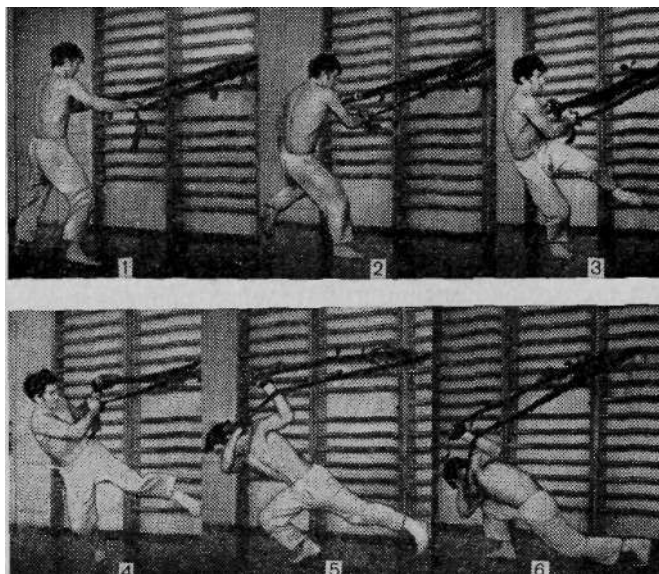


Рис. 41. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для передней подножки (Вл. Невзоров)

но-подготовительного упражнения с резиновым амортизатором для передней подножки (рис. 41), коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок (в сериях по 20 повторений). — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища: упражнения с отягощениями в соответствии с требованиями метода динамических усилий — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинаций приемов в стойке в благоприятных условиях; удушающий прием с захватом за отворот (см. рис. 30); учебные схватки на выполнение удержаний, бросков и удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки большой продолжительности с ограничением борьбы лежа — 40 мин. Восстановительные меро-

приятия: сауна, массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Потребление кислорода во время работы и после нее» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Задняя подножка с захватом руки и одноименной ноги, удушающий прием верхом, скрещивая руки; соревнование на проведение удержаний (пулька с расхождением), вольные схватки на совершенствование техники выполнения приемов в стойке — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Подхват изнутри с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на перевороты, удержания, болевые и удушающие приемы. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин.' Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей рук (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнение на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Передняя подножка со скрещиванием рук и переходом на болевой прием; переворот противника, находящегося со стороны ног, с переходом на удержание (см. рис. 22); схватка с противником, стремящимся победить в течение последних 2 мин.; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование общей выносливости: кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток, соки, фрукты,

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых,

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подножка влево — передняя подножка вправо с переходом на болевой прием; учебные схватки на выполнение подхватов и подсечек с предельной быстротой; вольные схватки в борьбе лежа, на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки большой продолжительности с ограничением борьбы лежа — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 10 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов (борец проводит с предельной быстротой прием против партнеров, стоящих вокруг ковра) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенство-

вание комбинации: зацеп изнутри (правой ногой) — подхват правой ногой изнутри с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование общей выносливости: кросс в парке или в лесу (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение коронных приемов, комбинаций, связок с максимальной быстротой; вольные схватки с установкой на увеличение количества удачных атак к концу поединка; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Максимальное потребление кислорода и работоспособность. Регуляция дыхания» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий против вероятных соперников; учебные схватки на отработку приемов, комбинаций и соединений по желанию — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости с включением приемов самообороны — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование слабых освоенных приемов и комбинаций со слабыми партнера-

ми — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей рук (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Комбинация: зацеп стопой изнутри — подхват изнутри с переходом на болевой прием; удушающий прием со стороны головы (соперник на четвереньках); учебные схватки на выполнение болевых приемов — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки большой продолжительности — 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Плавание, купание, игры на воде — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, углеводно-минеральный напиток, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 29

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств в занятиях на татами — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через грудь с переходом на удержание; рычаг локтя, зажимая руку бедрами (от удержания сбoku); учебные схватки на выполнение коронных приемов с максимальной быстротой — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (статико-динамический режим) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Подсад изнутри; удушающий прием «вертушкой», начинающийся в стойке; учебные схватки на выполнение приема «подсад изнутри» в различных комбинациях — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации и бросков: бросок через плечи («мельница») — переворот под руку («вертушка») . с переходом на удержание (рис. 42); боковая подсечка, передняя подсечка, передняя подножка с захватом руки и отворота — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предатествующих проведению коронных приемов и комбинаций; вольные схватки на выполнение серии взрывных атак — 70 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование силовой ловкости (акробатические упражнения с партнером) — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения встречных атак и контратакующих действий в стойке с сопротивлением; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-си-

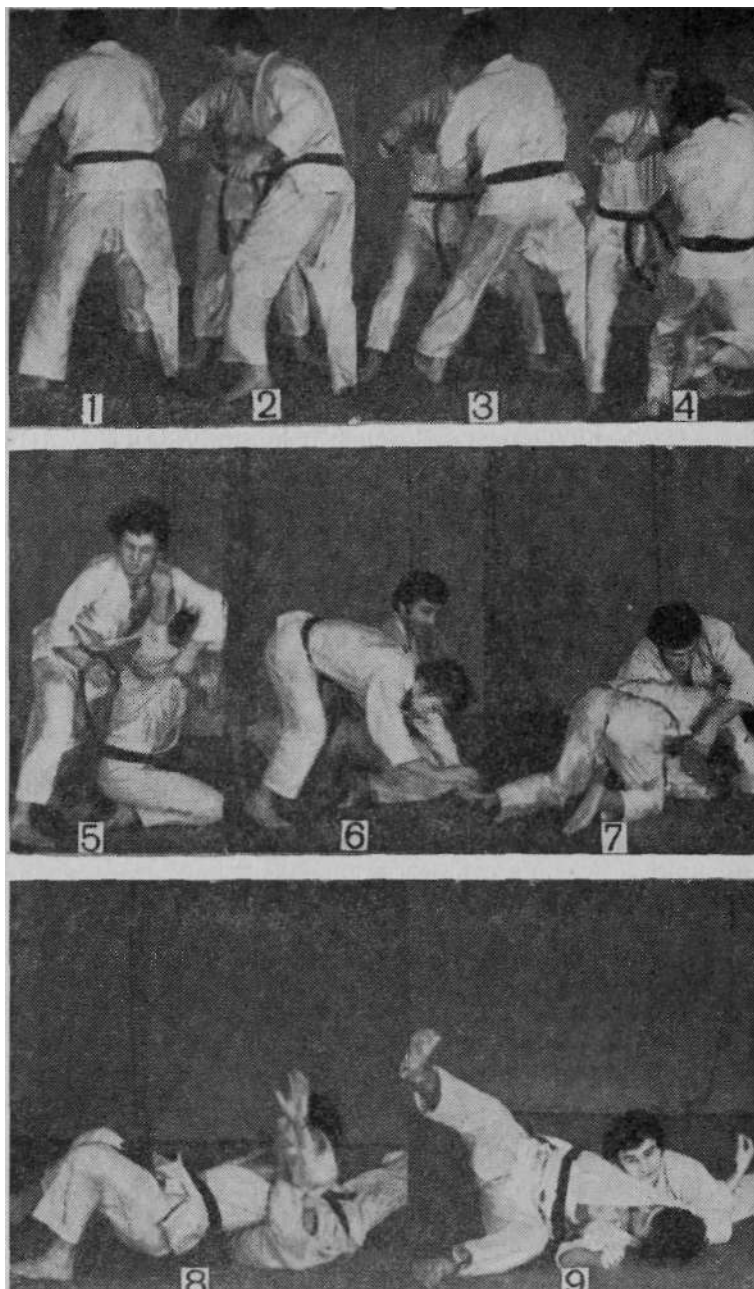


Рис. 42. Комбинация: бросок через плечи («мельница») — переворот под руку («вертушка») с переходом на удержание (А. Емиж)

ловая подготовка мышц туловища (статико-динамический режим) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и связок, построенных на использовании коронных приемов, — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения ответных действий в борьбе лежа — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Кровообращение» — 60 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование подхвата изнутри, зашагивая с переходом на болевой прием; соревновательные схватки (6—7 поединков) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 10 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинаций и связок, построенных на использовании коронных приемов, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (статико-динамический метод) — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействие, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техни-

ки выполнения коронных бросков при непрерывном наступлении в первой половине схватки; уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой; вольные схватки — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнера (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых,

Микроцикл 30

Понедельник. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств — 20 мин. Техническая подготовка. Боковая подсечка в темп шагов; вольные схватки на болевые приемы; совершенствование коронных приемов — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в приведениях, отведениях, разгибании ног; упражнения с малыми отяжениями (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Расширение арсенала обманных (ложных) движений, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций; учебные схватки на выведение из равновесия; вольные схватки — 70 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенные схватки (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: термовоз-

действия с использованием портативной тепловой камеры, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование техники и тактики ведения борьбы в красной зоне татами; учебные схватки на выполнение удушающих захватов — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Условия образования новых движений (навыков)» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: боковая подсечка при отступлении противника; совершенствование техники выполнения коронных бросков посредством многократного набрасывания партнеров; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание, препарат женьшеня, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости с включением приемов самостраховки — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций с более легкими партнерами — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей рук: упражнения с малыми отягощениями (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействие, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций: передняя подножка влево — бросок через спину вправо с переходом на болевой прием; учебные схватки на выполнение непрерывных атак в течение 5 мин.; соревнование на большее количество проведенных приемов за 10 мин. — 80 мин. Совершенствование

аэробного компонента специальной выносливости: специальным образом построенные тренировочные схватки (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, кофе.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация на быстроту выполнения коронных приемов, комбинаций, связок, элементов с резиновым бинтом (в сериях по 5–10 повторений)—50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: углеводно-минеральный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Соревнования среди борцов секции или коллектива физической культуры.

Воскресенье. Активный отдых.

Базовый мезоцикл

Задачи подготовки: достижение наивысшего уровня технической, технико-тактической, волевой подготовленности; достижение высокого уровня физических кондиций, позволяющего стабильно и надежно выступать в основных соревнованиях года.

Микроцикл 31

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц ног (упражнения с околопредельными отягощениями)—20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, теплый душ, цветомузыка, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Учебные схватки против соперников, широко использующих болевой прием рычаг локтя из-под руки в положении, когда противник находится со стороны ног (рис. 43); вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: настой шиповника с лимоном и медом, белковый бисквит.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин, Тех-

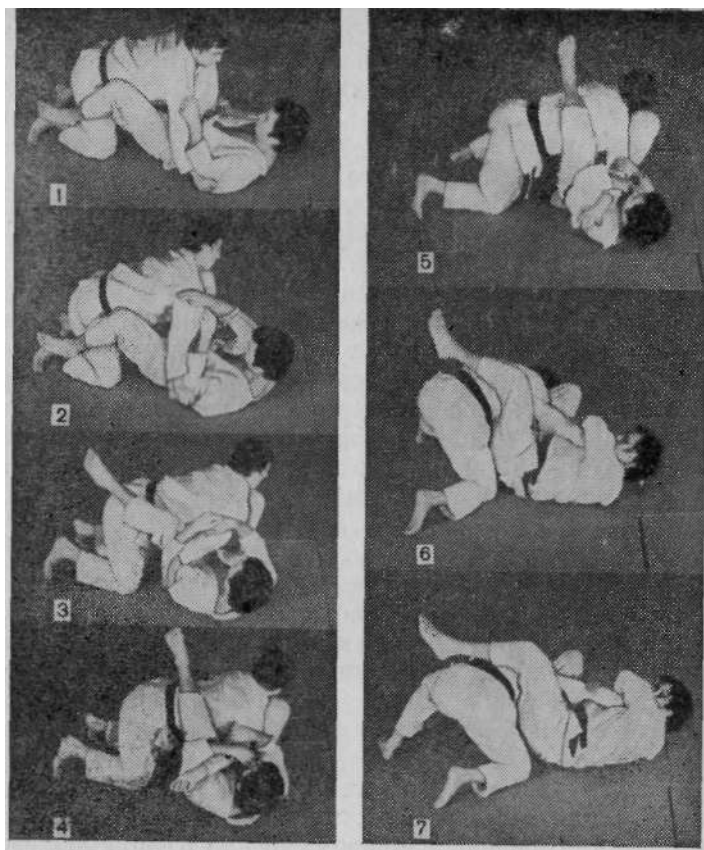


Рис. 43. Рычаг локтя из-под руки в положении, когда противник находится со стороны ног (А. Емиж)

нико-тактическая подготовка. Учебные схватки с борцами, активно использующими подсечки, подхваты, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка — 25 мин. Развитие специальной гибкости — 25 мин. Индивидуальная — техническая подготовка — 40 мин. Вос-

становительные мероприятия: теплый душ.
Днем. Теоретическая подготовка. «Значение торможения в двигательных навыках» — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: шоколад, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы мышц-сгибателей и разгибателей туловища (метод максимальных усилий)—20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных и слабо освоенных приемов и комбинаций — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка—20 мин. Технито-тактическая подготовка. Учебные схватки с борцами, широко использующими обманные движения,—60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две специальным образом построенные схватки (режим ГЕ)—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: углеводно-минеральный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Микроцикл 32 (разгрузочно-восстановительный)

Понедельник. Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища и ног (метод реактивных усилий)—30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ. Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Активный отдых.

Микроцикл 33 (ударный)

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения приемов, комбинаций, связок, элементов с более легкими партнерами — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища и ног (метод реактивных усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки против борцов, широко использующих удушающие приемы, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГЕ) — 45–50 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная техничская подготовка. Схватки с применением тактичского плана — создать видимость превосходства в ведении борьбы — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Фазы образования двигательного навыка» — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповика.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техничская подготовка. Совершенствование быстроты выполнения приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод реактивных усилий)—30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки против борцов высокого и низкого роста — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГЕ) — 45—50 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, цветомузыка, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 34

Понедельник. Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование связок и комбинаций, построенных на использовании коронных приемов, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие максимальной силы основных мышечных групп (метод максимальных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки против борцов, активно начинающих поединки, — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ)—40 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Классификация техники борьбы дзю-до» — 30 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие силы основных мышечных групп (метод максимальных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание! богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Развитие координационных способностей (акробатические упражнения) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки против борцов, стремящихся к борьбе лежа, — 40 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витаминные комплексы.

Утром, Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения бросков — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Суббота. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток, белковый бисквит.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Развитие силы мышц-разгибателей туловища и ног (метод максимальных усилий)—30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки при проигрыше — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки с борцами, часто проводящими болевые приемы; вольные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГМ)—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, цветомузыка, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 35

Понедельник. *Днем.* Групповая разминка — 25 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий)—25 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. *Вечером.* Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: препарат женьшеня, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в разгибании, отведении и приведении ног, — 30 мин. Восстанови-

тельные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГМ)—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка под пятку изнутри — подхват под две ноги с переходом на болевой прием; вольные схватки в борьбе лежа на удержания и болевые приемы — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Регистрация технико-тактических показателей» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение контрприема от боковой подножки — броска через грудь с захватом за пояс и отворот с переходом на удержание (рис. 44)—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Пятница. Дополнительное питание: препарат женьшеня, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым бинтом (в сериях по 15—20 повторений) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гли-

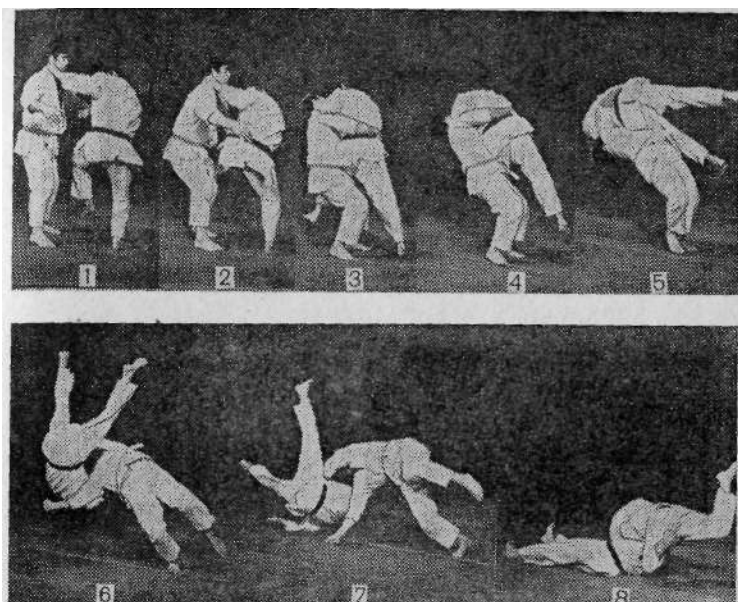


Рис. 44. Контрпрчем от боковой подножки — бросок через грудь с захватом за пояс и отворот с переходом на удержание (А. Спиров)

политического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 36

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента спе-

специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим АА)— 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Выполнение коронных и слабо освоенных приемов с максимальной быстротой — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Учебные схватки в борьбе лежа на проведение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: экстракт элеутерококка, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА)— 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Активный отдых на природе.

Пятница. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Теоретическая подготовка. «Психологические и социальные аспекты тренировки» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Суббота. Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Задачи подготовки: достижение высоких спортивных результатов в основных соревнованиях предолимпийского года подготовки; стабильная и надежная демонстрация высокого уровня технической, технико-тактической, психической и физической подготовленности; приобретение соревновательного опыта; отработка вариантов непосредственного подведения к конкретным соревнованиям.

Микроцикл 37

Понедельник — пятница. Подготовка к официальным соревнованиям.

Суббота, воскресенье. Официальный турнир. Обследование в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 38

Понедельник, вторник. Активный отдых.

Среда — пятница. Подготовка к соревнованиям.

Суббота, воскресенье. Официальные соревнования.

Микроцикл 39

Понедельник, вторник. Активный отдых.

Среда, четверг. Этапное комплексное обследование.

Пятница, суббота. Подготовка к соревнованиям.

Воскресенье. Официальные соревнования. Обследование в ходе соревновательной деятельности. ; •

Микроцикл 40

Разгрузочно-восстановительные мероприятия,

Микроцикл 41

Понедельник — пятница. Подготовка к соревнованиям.

Суббота, воскресенье. Официальные соревнования. Обследования в ходе соревновательной деятельности.

Микроциклы 42, 43

Непосредственная подготовка к основным соревнованиям года. Текущие и оперативные обследования.

Микроцикл 44

#

Участие в основных соревнованиях года.
Обследование в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 45

Разгрузочно-восстановительные мероприятия.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задачи подготовки: активный отдых, восстановление физической работоспособности и психической свежести; расширение функциональных возможностей; профилактика и лечение травм; расширение теоретических знаний; анализ итогов подготовки за год и по отдельным периодам, этапам; разработка индивидуальных заданий и планов подготовки; этапное комплексное обследование.

В переходном периоде рекомендуется использовать физический труд в сельском хозяйстве, в лесу и т. д. Перед отдыхом борцам целесообразно дать индивидуальные задания по физической подготовке в виде контрольных нормативов по всем важнейшим физическим качествам,

Глава V

МАКРОЦИКЛ ЦЕЛЕНАПРАВЛЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНОМУ ТУРНИРУ, ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЙ ФУНКЦИОНАЛЬНУЮ ИЗБЫТОЧНОСТЬ И ВЫСОКИЙ УРОВЕНЬ ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКОГО МАСТЕРСТВА

В этом макроцикле решаются следующие задачи:

По соревновательной подготовке: максимально успешное выступление в основных соревнованиях; детальная отработка вариантов подведения к соревнованиям; расширение соревновательного опыта; ознакомление с манерой борьбы представителей различных борцовских школ.

По технической подготовке: повышение надежности и стабильности выполнения основных приемов; шлифовка коронных приемов, комбинаций, связок, подводок.

По технико-тактической подготовке: совершенствование индивидуальной манеры борьбы; совершенствование тактических вариантов ведения схваток против различных соперников; отработка атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления; отработка связок, комбинаций, основанных на коронных приемах.

По физической подготовке: достижение состояния «функциональной избыточности», базирующегося на высоком уровне общей и специальной работоспособности; дальнейшее совершенствование специальных двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости).

По психической подготовке: расширение границ стрессовой адаптации к острым соревновательным и тренировочным воздействиям.

По теоретической подготовке: расширение и совершенствование знаний по основам спортивной тренировки, физиологии, психологии и биохимии спорта; совершенствование теоретических знаний по тактике борьбы дзю-до; всестороннее изучение правил соревнований и особенностей методики судейства.

Подготовку в завершающем году олимпийского цикла целесообразно распределить следующим образом: период фундаментальной подготовки — 15 недель; первый соревновательный период — 6 недель; подготовительный период — 6 недель; второй соревновательный

период — 4 недели; период непосредственной подготовки к основным соревнованиям, в том числе равнинно-горная подготовка, — 10 недель; период основных соревнований — 5 недель; переходный период — 6 недель.

ПЕРИОД ФУНДАМЕНТАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Задачи подготовки: расширение базы функциональной подготовленности; дальнейшее совершенствование технической и технико-тактической подготовленности; развитие специальных физических качеств.

Период фундаментальной подготовки включает вытягивающий, развивающий и базовый мезоциклы.

Вытягивающий мезоцикл

Задачи подготовки: определение исходного уровня подготовленности; «выравнивание» уровней подготовленности; постепенный «выход» на запланированный уровень тренировочных нагрузок.

Микроцикл 1

Понедельник. Утром. Медицинский осмотр — 60 мин.
Днем. Групповая разминка — 30 мин. Прием нормативов по общей физической подготовленности — 120 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 30–40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри под пятку — бросок через

спину с захватом руки на плечо (рис. 45); вольные схватки на выполнение атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие координационных способностей (акробатические упражнения с включением приемов самостраховки) — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование индивидуальной манеры борьбы — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка левой ногой — передняя подножка с переходом на удержание; учебные схватки на совершенствование комбинаций и связок, построенных на использовании коронных приемов, — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, самомассаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие общей выносливости: кросс (режим ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, углеводно-минеральный напиток.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковый бисквит, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинаций и связок «стоя-лежа» и «лежа-стоя» с нарастающим сопротивлением; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удержаний — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Психологические требования в спорте» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Технικο-тактическая

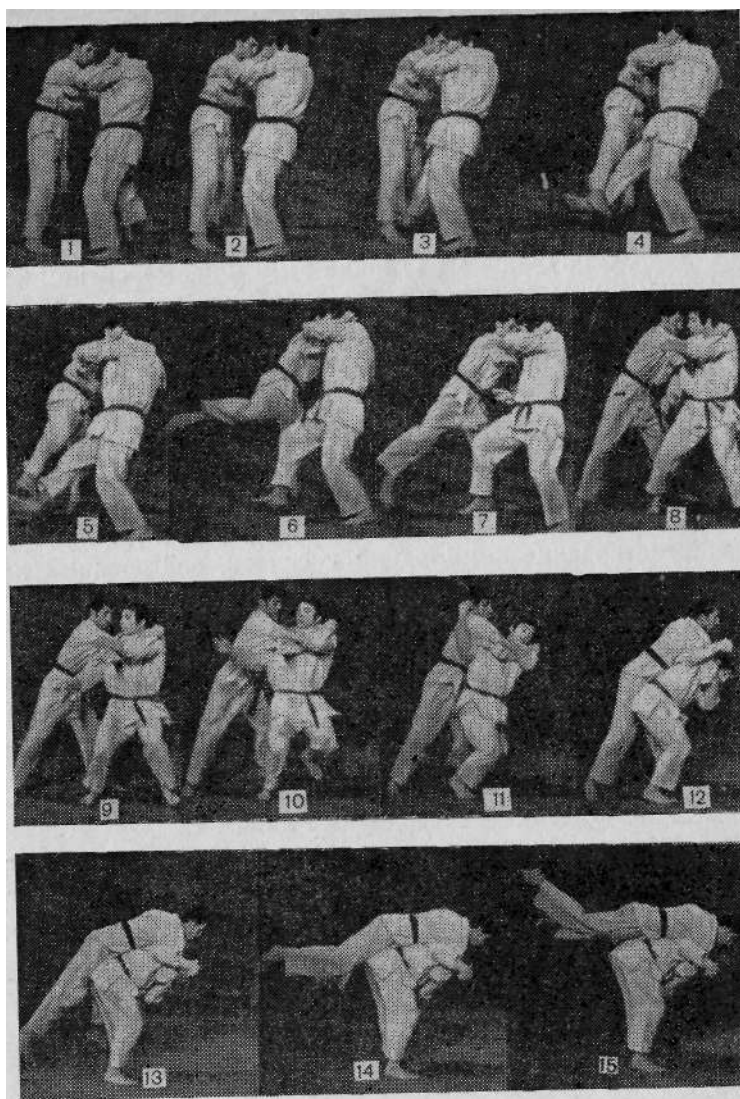


Рис. 45. Комбинация: подсечка изнутри под пятку — бросок через спину с захватом руки на плечо (А. Хапай)

подготовка. Учебные схватки на проведение комбинации: задняя подножка — бросок через плечи («мельница») с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение непрерывных атак в течение 10 мин.— 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Кросс в сосновом лесу (режим **ПАНО**) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, подводный массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 2

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим **ПАНО**)—60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий)—30 мин. Восстановительные мероприятия: самомассаж, контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Боковая подсечка с захватом рук снизу с переходом на болевой прием; уход от удержания сбоку, отжимая голову ногой; учебные схватки на выполнение бросков одновременно с захватом; вольные схватки—90 мин. Восстановительные мероприятия: душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: зацеп изнутри; подхват изнутри; боковая подсечка; бросок через спину с захватом за два рукава (рис. 46)—40 мин,

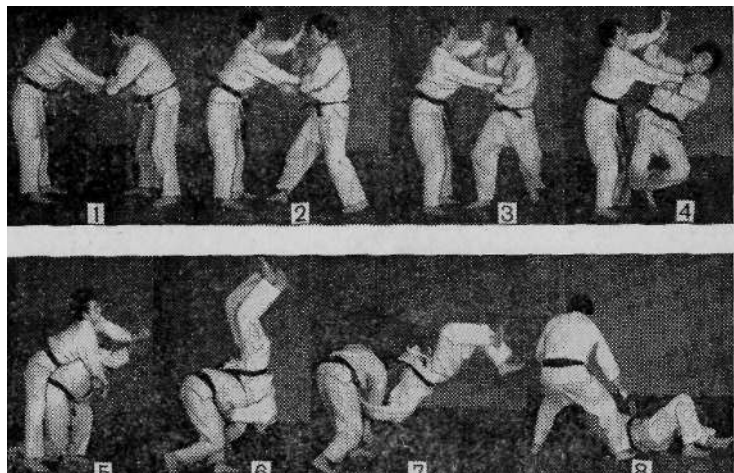


Рис. 46. Бросок через спину с захватом за два рукава с переходом на удержание (А. Емиж)

Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование контратакующих и защитных действий против различных соперников; вольные схватки на выполнение комбинаций, заканчивающихся коронным приемом, проводимым с предельной быстротой,—80 мин. Восстановительные, мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Физический труд.

Четверг. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, самомассаж, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Теоретическая подготовка. «Модельные характеристики борцов» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через спину с захватом за два отворота; подхват изнутри; бросок через спину с коленей; вольные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний,

болевых и удушающих приемов— 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование ловкости (акробатические упражнения) — 30 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на совершенствование защитных действий (схватки с односторонним нападением)—50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения в парах (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование техники выполнения бросков посредством многократного набрасывания партнеров; учебные схватки с односторонним нападением и заменой партнеров; учебные схватки на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Гребля, плавание, купание, игры на воде — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Развивающий мезоцикл

Задачи подготовки: дальнейшее совершенствование технической, технико-тактической подготовленности; целенаправленное воздействие на аэробный компонент специальной выносливости; дальнейшее развитие и совершенствование специальных двигательных качеств.

Микроцикл 3

Понедельник. Дополнительное питание: кефир с сахаром. •

Утром. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) —

60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовый массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка с включением приемов самообороны — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка приемов, комбинаций и соединений по желанию; учебные схватки с борцами, широко использующими удушающие приемы, — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация на быстроту выполнения коронных комбинаций и связок с резиновым бинтом (в сериях по 5 повторений) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки при равной борьбе; вольные схватки в борьбе лежа на перевороты, удержания, болевые и удушающие приемы — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие активной статической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок с захватом ног (вынося их в сторону) с переходом на удержание; удушающий прием, начинаемый из стойки, с использованием ноги — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Система соревнований, тренировки, восстановления» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование и расширение технических и тактических вариантов ведения схватки по желанию—60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки большой продолжительности с ограничением борьбы лежа (режим АЕ)—40 мин. Восстановительные мероприятия; сауна, углеводно-минеральный напиток, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг- Днем. Соревнования по комплексу ГТО. Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, углеводно-минеральный напиток.

Днем. Групповая разминка—20 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения в парах — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Расширение арсенала обманных движений, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций; вольные схватки на выполнение подхвата изнутри в комбинациях—90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание; белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье, Активный отдых.

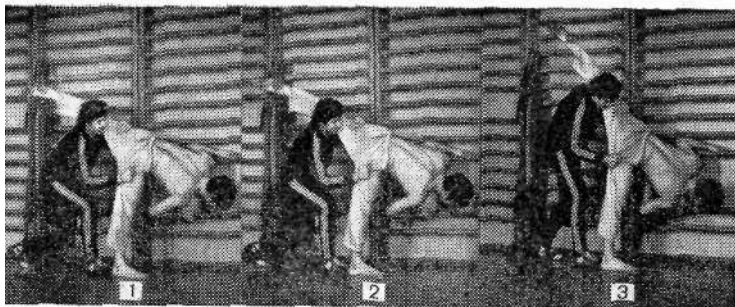


Рис. 47, Специально-подготовительное упражнение с партнером (В. Невзоров)

Микроцикл 4

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Специально-подготовительные упражнения с партнером — 10 мин. (рис. 47). Совершенствование скоростных качеств — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение задней подножки в комбинациях, вольные схватки на отработку комбинаций и соединений (по желанию) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения с отягощением — собственным весом тела (метод повторных усилий) — 30 мин. Самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 15 мин. Техническая подготовка. Передняя подсечка с падением, удушающий прием из-под руки (см. рис. 55); учебные схватки на выполнение передней подсечки с падением и переходом на удушающий прием; вольные схватки — 65 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки с ограничением борьбы лежа (режим АЕ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие пассивной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование зацепа изнутри в комбинациях: удушающий прием верхом, скрепляющая руки; соревнование на большее количество проведенных бросков за 10 мин., вольные схватки — 80 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное совершенствование физических качеств (круговая тренировка) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовый массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение зацепа изнутри в комбинациях. Совершенствование техники коронных бросков посредством многократного набрасывания партнеров; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение удержаний, болевых и удушающих приемов — 90 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: витаминные комплексы, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 30 мин. Индивиду-

альная техническая подготовка. Совершенствование коронных и слабо освоенных бросков, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в опасной зоне, предшествующих проведению коронных приемов и комбинаций, — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки (режим АЕ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Гребля, плавание, купание, игры на воде — 120 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье, Активный отдых.

Микроцикл 5

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скорости двигательной реакции и быстроты одиночных движений — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование броска через бедро в комбинациях, вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп: упражнениям незначительными отягощениями (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка с включением приемов самостраховки — 20 мин. Техникотакти-

ческая подготовка. Совершенствование броска через плечи («мельница») с захватом разноименной ноги изнутри в различных комбинациях; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной статической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение бросков (подхват) в различных комбинациях; удушающий прием, скрещивая руки (ладони вверх), из положения «удержание верхом» — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование слабо освоенных приемов в борьбе стоя и лежа в благоприятных условиях; учебные схватки на выполнение подсечек и болевых приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости на татами — 30 мин. Техническая подготовка. Бросок упором ноги в живот (поперек) с переходом на удержание (см. рис. 6); удушающий прием предплечьем сверху из положения «удержание со стороны головы» — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение подхватов и подсечек — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин,

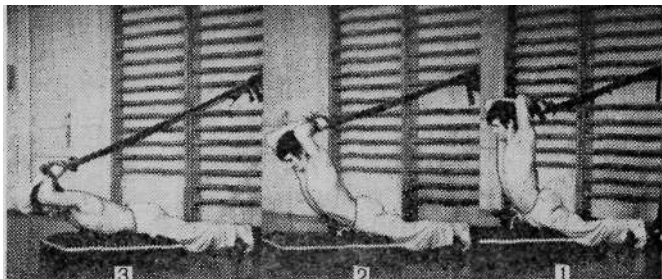


Рис. 48. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для развития силы мышц-сгибателей спины (Вл. Невзоров)

Восстановительные мероприятия: сауна.
Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Днем. Теоретическая подготовка. «Учет тренировочных и соревновательных нагрузок» — 60 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование передней подножки с захватом руки и отворота в различных комбинациях; специально-подготовительное упражнение с резиновым амортизатором для развития силы мышц-сгибателей туловища (рис. 48) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие специальной ловкости — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через спину с захватом руки на плечо в различных комбинациях; учебные схватки в борьбе лежа на разъединение сцепленных рук — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование подсечек в различных комбинациях; учебные схватки на выполнение подсечек — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин.

Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 6

Понедельник. Дополнительное питание: настой шиповника с медом, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств (частоты движений) — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование зацепов в различных комбинациях; вольные схватки на выполнение зацепов — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование подхвата изнутри в различных комбинациях; удержание верхом без захвата рук; учебные схватки на совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий на фоне нарастающего утомления — 90 мин. Вольные схватки (режим смешанный) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 30 мин. Техническая подготовка. Задняя подножка на пятке с захватом туловища сбоку в различных комбинациях, учебные схватки на болевой прием — рычаг локтя из-под руки противнику, находящемуся со стороны ног (см. рис.43), —

30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в разгибании, отведении и приведении ног, — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Вольные схватки (режим смешанный)—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60—80 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с лимоном.

Утром. Групповая разминка — 10 мин. Развитие пассивной статической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Борьба за захват в условиях взаимного сопротивления на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника — 50 мин.

Днем. Теоретическая подготовка. «Анализ тренировочных и соревновательных нагрузок» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование способов тактической подготовки приемов с односторонним сопротивлением; учебные схватки на выполнение отхвата и удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: вольные схватки (режим смешанный) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника с лимоном.

Утром. Индивидуальная разминка—10 мин. Совершенствование специальной ловкости с включением приемов самостраховки— 10 мин. Техническая подготовка. Совершенствование индивидуальной манеры борьбы, отработка атакующих, контратакующих и защитных действий—50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, углеводно-минеральный напиток, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 7

Понедельник. Углубленное медицинское обследование.

Вторник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование приемов: бросок через грудь; рычаг локтя, зажимая руки бедрами (от удержания сбоку), отработка комбинаций и соединений по желанию — 50 мин.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок через спину в движении с захватом за два отворота; удержание поперек с захватом дальней одноименной руки; учебные схватки на выполнение удержаний — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: спе-

циальным образом построенная схватка (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Отработка приемов, комбинаций и соединений по желанию — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок с резиновым жгутом (в сериях по 15 повторений) — 70 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей ног (метод динамических усилий) — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Отработка тактических вариантов ведения схватки с разными соперниками; схватки с переменной партнеров — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Теоретическая подготовка. «Равнинно-горная подготовка» — 40 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота, воскресенье. Соревнования в секции, коллективе физической культуры, районе, городе.

Микроцикл 8

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ. Суммарная нагрузка — малая.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения приемов по круговой системе (проводящий бросает по порядку одним коронным приемом стоящих вокруг ковра партнеров) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в разгибании, приведении и отведении ног — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и подводок к коронным приемам; учебно-тренировочные схватки на выполнение броска через спину с коленей с захватом за разноименные рукав и отворот (рис. 49). Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие пассивной статической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. «Вертушка», подхват с заведением в левую сторону — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Восстановительные мероприятия» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Тренировочные схватки с конкретными тактическими задачами — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

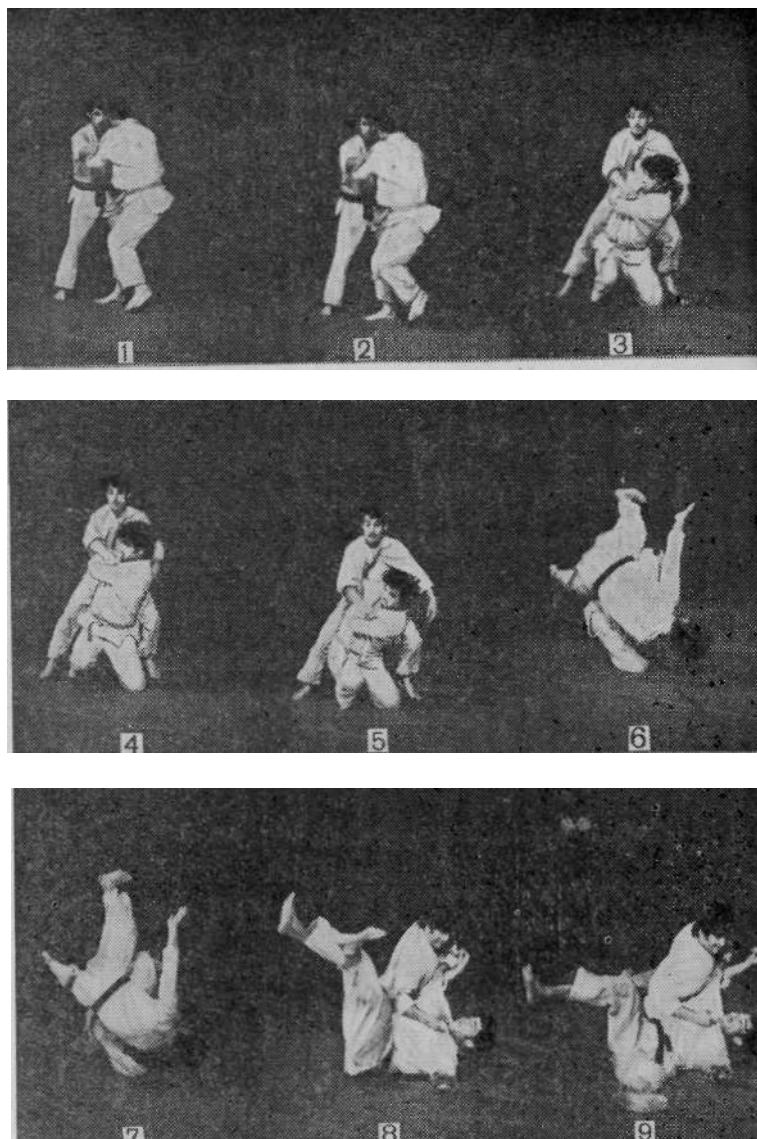


Рис. 49, Бросок через спину с коленей с захватом за разноименный рукав и отворот (А, Сииров)

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование слабо освоенных приемов с резиновым бинтом — 30 мин. Техническая подготовка. Вольные схватки на выполнение встречных атак и контратакующих действий в условиях взаимного сопротивления — 90 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий)—20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 20 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Боковая подсечка в темп шагов; учебные схватки на выполнение переходов от бросков к болевым приемам и удержаниям — 70 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: кефир с сахаром.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток, соки, фрукты,

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 9

Понедельник. Дополнительное питание: белковый бисквит, плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами—20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование комбинаций, подвоек для выполнения коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Силовая подготовка мышц-сгибателей и разгибателей туловища и

нОг (метод статикб-динамичееких усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультра-звуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование броска передней подножкой с захватом за два отворота с переходом на удержание в различных комбинациях: узел снизу против удержания верхом; удушающий с захватом за отворот (см. рис. 30); учебные схватки с нападающим борцом, действующим в прямой стойке, — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие статической пассивной гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение коронных приемов и комбинаций с максимальной быстротой — 30 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинаций и связок в положении «стоя-лежа» и «лежа-стоя» с нарастающим сопротивлением; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование силовой ловкости: акробатические парные упражнения— 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов— 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп (метод повторных усилий)— 40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Комбинация: подбив правой ноги противника — подхват изнутри с пе-

реходом на болевой прием; учебные схватки на выполнение подсечек, подхватов, подножек; вольные схватки — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Днем. Теоретическая подготовка. «Питание спортсмена» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на ведение борьбы на контратаках и опережениях; соревнование на большее количество проведенных приемов за 10 мин. — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Силовая подготовка мышц-разгибателей туловища и ног (метод статико-динамических усилий)—40 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Подхват изнутри, зашагивая в различных комбинациях; узел предплечьем вниз, приподнимая локоть из положения «ударение сбоку»; учебные схватки на выведение из равновесия различными способами — 70 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 50 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, соки,

Суммарная нагрузка — малая.
Воскресенье. Активный отдых.

Базовый мезоцикл

Задачи подготовки: целенаправленное совершенствование специальной выносливости; дальнейшее совершенствование технической и технико-тактической подготовленности; отработка новых комбинаций и связок приемов.

Микроцикл 10

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин: Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с установкой на выполнение бросков с максимальной быстротой — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на применение оборонительной тактики; учебные схватки на выполнение бросков с началом захвата — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витаминные комплексы.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Техническая подготовка. Передняя подножка с захватом за два отворота с переходом на удержание (рис. 50); вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

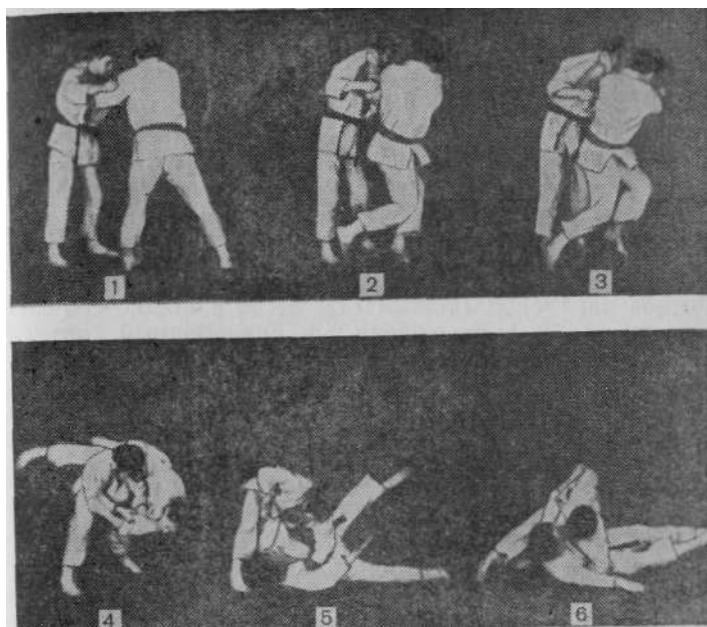


Рис. 50. Передняя подножка с переходом на удержание (Вл. Невзоров)

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технито-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение подсада изнутри в различных комбинациях; вольные схватки с противником, широко использующим болевые и удушающие приемы, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, витамины.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование быстроты выполнения приемов с резиновым бинтом — 20 мин. Техническая подготовка. Бросок упором ноги в живот (поперек) с переходом на удержание (см. рис. 6); переход на рычаг локтя с захватом руки между ногами (см. рис. 14); вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц туловища (метод динамических

усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж— 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций связок, построенных на использовании коронных приемов,— 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ) —30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Климато-временная адаптация» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Подхват изнутри, подшагивая, разъединение сцепленных рук (рычаг плеча); учебные схватки на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, витамины.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование слабо освоенных приемов со слабыми соперниками— 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц рук (метод динамических усилий)— 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин.

Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка— 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Кросс в сосновом лесу (режим ниже

ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 11

Понедельник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: выхват за бедро — бросок через спину с переходом на болевой прием; вольные схватки на выполнение коронных приемов и комбинаций с более тяжелыми партнерами — 90 мин. . Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости на татами — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов в борьбе лежа с неполным сопротивлением; отработка комбинаций и соединений по желанию — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка—20 мин. Силовая подготовка основных мышечных групп (метод статико-динамических усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: передняя подсечка в колено — подхват под две ноги с переходом на болевой прием; вольные схватки с борцами нападающего стиля — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 30 мин. Техническая подготовка. Изучение новых приемов, комбинаций, связок — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: чай, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование специальной ловкости на татами — 30 мин. Техническая подготовка. Изучение новых комбинаций и связок для коронных приемов. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Силовая подготовка основных мышечных групп (метод статико-динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подсечка изнутри — бросок через спину с колена с переходом на удержание; вольные схватки на выполнение встречных атак и контратакующих действий в условиях взаимного сопротивления — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, кислородный коктейль, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Теоретическая подготовка. «Изменение работоспособности в процессе работы» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Физический труд на свежем воздухе.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 12

Понедельник. *Днем.* Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Комбинация: зацеп изнутри — пеоход на бросок чепез спину с подножкой

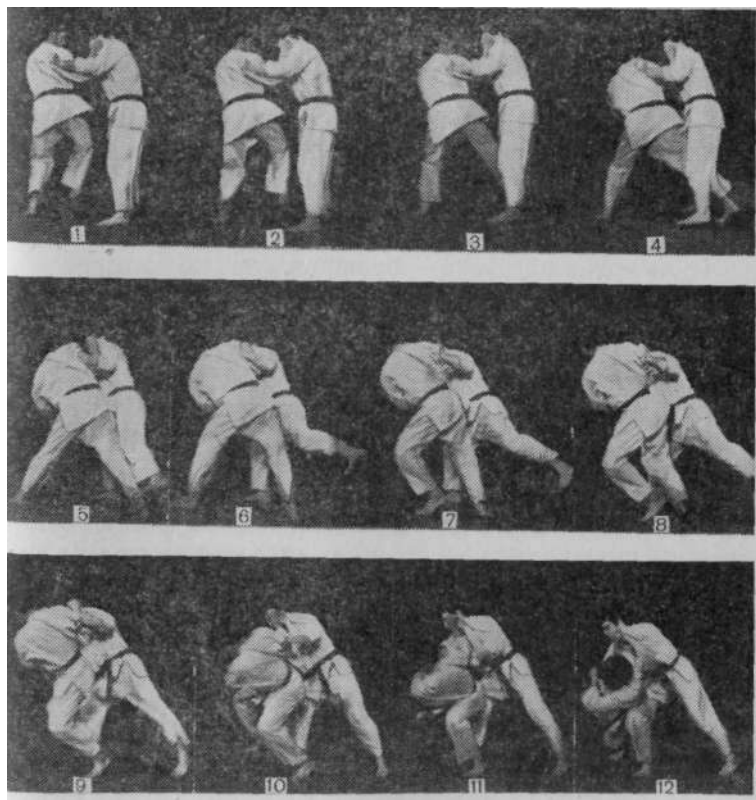


Рис. 51. Комбинация: зацеп изнутри — бросок через спину (Р. Снахов)

(рис. 51). Учебные схватки против борцов, часто использующих обманные движения, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: настой шиповника, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование быстроты выполнения коронных и слабо освоенных приемов с резиновым бинтом — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование коронных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с конкретными тактическими задачами — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: настой шиповника, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование слабо освоенных приемов — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Две вольные схватки (режим смешанный) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: настой шиповника, белковый бисквит.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Выполнение коронных приемов и комбинаций с максимальной быстротой — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-сило-

вая подготовка мышц, участвующих в приведении, отведении, разгибании ног (метод динамических усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение подсечек и выведений из равновесия — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка—20 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки против борцов, активно проводящих концовку поединка,—60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: белковое печенье, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 13

Понедельник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами—30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка комбинаций и соединений — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов, вольные схватки —

60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка—средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка—20 мин. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для броска через спину с захватом за два рукава—30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ)—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц, участвующих в сгибании и разгибании ног (метод динамических усилий)—30 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости на татами — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Тренировка как физиологический процесс»—40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение болевых приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Изучение новых комбинаций и связок в положении «стоя-лежа» — 70 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с борцами, активно использующими обманные движения, — 60 мин. Контрольные схватки — 30 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, сауна, массаж, цветомузыка.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Суббота. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 30 мин. Активный отдых.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

Микроцикл 14

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей ног — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: баровоздействия, душ.

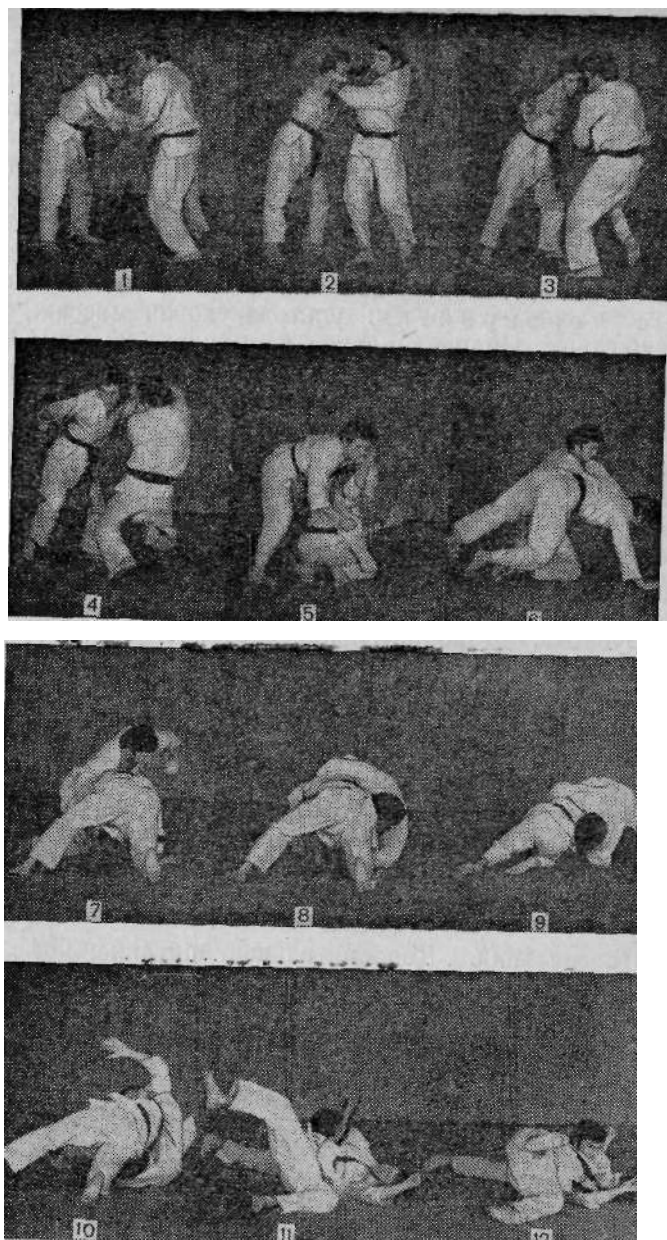


Рис. 52 Комбинация: подхват («мельница») — переворот под руку («вертушка») с переходом на удержание (А. Ёмиж)

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: подхват — «мельница» — переворот под руку («вертушка») с переходом на удержание (рис. 52); вольные схватки—60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, кислородный коктейль.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование слабо освоенных приемов, комбинаций, связок со слабыми соперниками — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки против борцов, активно начинающих каждый период схватки, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Проявление тренированности при состоянии покоя» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: кофе, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация на быстроту выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, подготовок с резиновым жгутом—70 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка—30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий)—20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение выведений из равновесия, подсечек, подхва-

тов, подножек — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две-три специальным образом построенные схватки (режим ГМ) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов, комбинаций, подвонок, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Вольные схватки (отработка приемов, комбинаций, связок по желанию) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

В следующих двух микроциклах можно опробовать какой-то конкретный способ подготовки к соревнованиям, например спланировать подготовку в соответствии с принципом «маятника»*. При этом период фундаментальной подготовки переходит в соревновательный.

Микроциклы 15, 16

Понедельник". Днем. Групповая разминка в лесу — 30 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, фрукты, соки.

* Буквами «к» и «с» обозначены тренировочные дни, которым соответствуют контрастные и специализированные нагрузки.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник^к. *Днем*. Групповая разминка в лесу — 20 мин. Футбол на лесной поляне — 30 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Среда^н. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов и комбинаций: вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Четверг⁰. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование атакующих, контратакующих и защитных действий — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование удушающих и болевых приемов, учебные схватки на проведение удушающих и болевых приемов; вольные схватки — 80 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Пятница⁰. Дополнительное питание: белковый бисквит, кофе.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка на ковре — 20 мин. Специальная физическая подготовка на ковре — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером, Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка.

тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций в новых вариантах; учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота^г. *Днем.* Групповая разминка в лесу — 30 мин. Кросс в лесу (режим ПАНО) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ, фрукты, плодово-ягодные соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье^к. *Днем.* Групповая разминка на травяной площадке — 20 мин. Спортивные игры на воздухе — 20 мин. Плавание, купание, игры на воде — 20 мин. Восстановительные мероприятия: сауна.

Суммарная нагрузка — малая.

Понедельник^с. Дополнительное питание: чай, шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка на ковре — 30 мин. Специальная физическая подготовка на ковре — 30 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование выведений из равновесия, сбиваний, подножек, подхватов, подсечек; учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 70 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник^о. Дополнительное питание: кофе, вафли, "экстракт элеутерококка".

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка на ковре — 30 мин. Специальная физическая подготовка на ковре — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование

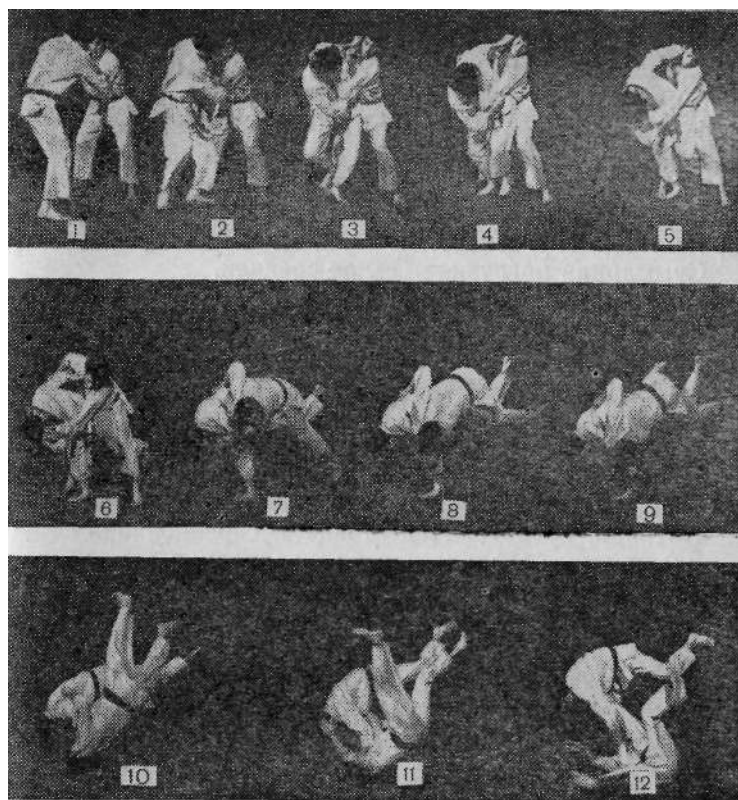


Рис. 53, Подхват изнутри (Д. Пшиканоков)

коронных приемов, связок, комбинаций; тренировочные схватки повышенной энергетической стоимости — 80 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда*. Днем. Групповая разминка в лесу — 25 мин. Кросс в лесу (режим ниже ПАНО) — 25 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг⁰. Дополнительное питание: чай, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Со-

вершенствование быстроты выполнения подхвата изнутри (рис. 53), коронных и слабо освоенных приемов — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки по заданию — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка—выше средней.

Пятница^к. Активный отдых.

Суббота. Настрочный день.

Воскресенье. Соревнования.

Микроцикл 17

Понедельник, вторник. Активный отдых.

Среда, четверг. Этапное комплексное обследование.

Пятница, суббота. Подготовка к соревнованиям.

Воскресенье. Официальные соревнования.

Микроцикл 18

Понедельник — пятница. Активный отдых, восстановительные мероприятия, подготовка к соревнованиям, *i*

Суббота, воскресенье. Официальные соревнования.

Микроцикл 19

Понедельник. Активный отдых.

Вторник — четверг. Поддерживающие режимы в отношении силовых качеств (изометрическая тренировка), работоспособности (вольные схватки в смешанном аэробно-анаэробном режиме).

Суббота, воскресенье. Официальный турнир.

Микроцикл 20

Понедельник — пятница. Активный отдых, подготовка к соревнованиям.

Суббота, воскресенье. Официальные соревнования, обследования в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 21

Разгрузочно-восстановительные мероприятия,

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД

Задачи подготовки: дальнейшее совершенствование технической, технико-тактической подготовленности; целенаправленное развитие и совершенствование специальных физических качеств.

Микроцикл 22

Понедельник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 40—50 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — • средняя.

Вторник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Общесилаовая подготовка основных мышечных групп: упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций в новых вариантах — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, фруктовые соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие быстроты выполнения приемов с резиновым бинтом — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения приемов и комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка, «Проявление тренированности при стандартной работе» = 60 мин,

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Освоение и совершенствование новых тактических вариантов ведения схватки против различных соперников — 70 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп: упражнения с отягощениями (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление; самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки с ограничением борьбы лежа (режим смешанный)—30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки в борьбе лежа на выполнение болевых и удушающих приемов—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна.

Суммарная нагрузка—большая.

Пятница. *Днем,* Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп: упражнения в парах (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с установкой на достижение победы на первых минутах—60 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка—средняя.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу

или в парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, углеводно-минеральный напиток, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 23

Понедельник. Дополнительное питание: настой шиповника, белковый бисквит.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование скоростных качеств — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Тактико-тактическая подготовка. Совершенствование удушающих и болевых приемов, учебные схватки на выполнение комбинаций в борьбе лежа — 80 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: парная баня, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Общесилавая подготовка: изометрическая тренировка — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Тактико-тактическая подготовка. Учебные схватки с решением конкретных тактических задач—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование силовой ловкости: упражнения с отягощениями — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка—30 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ. .

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Тактико-

тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций в новых вариантах—80 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Общесилавая подготовка основных мышечных групп (изометрическая тренировка)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки с несколькими партнерами по очереди — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. Дополнительное питание: белковый бисквит, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Имитация специально-подготовительного упражнения с резиновым амортизатором для броска через спину с падением (рис. 54)—30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-, тактическая подготовка. Освоение и совершенствование новых тактических вариантов ведения схватки против различных соперников — 90 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых на природе.

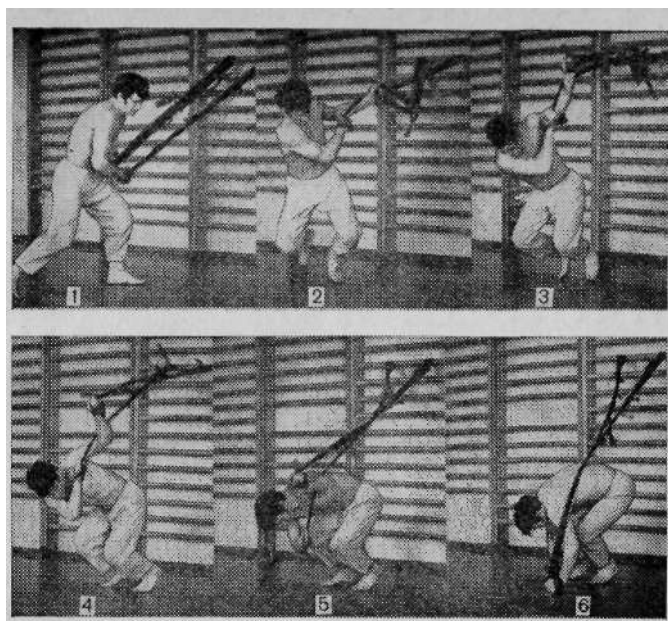


Рис. 54. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для броска через спину с падением (Вл. Невзоров)

Микроцикл 24

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие пассивной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и связок, основанных на коронных приемах, вольные схватки — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две тренировочные схватки (режимсмешанный) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин,

Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп: упражнения с небольшими отягощениями (метод динамических усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование переходов от бросков к удержаниям, болевым и удушающим приемам; вольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: фруктовые соки, витаминные комплексы.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование координационных способностей: упражнения на батуте — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Проявление тренированности при предельной нагрузке» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техническая подготовка. Совершенствование болевых и удушающих приемов; учебные схватки в борьбе лежа на выполнение переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов — 40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две тренировочные схватки (смешанный аэробно-анаэробный режим)—30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Физический труд на свежем воздухе.

Пятница. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп: упражнения с небольшими отягощениями (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование комбинации: боковая подсечка при наступлении противника—подхват изнутри с переходом на болевой прием;

вольные схватки на выполнение непрерывных атак в течение всего поединка — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две тренировочные схватки (режим смешанный) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: витамины, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 50—60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, массаж, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 25

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Разучивание и отработка новых комбинаций и соединений — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп (статико-динамический метод) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и связей, основанных на использовании коронных приемов; вольные схватки — 90 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, парная баня, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток, белковое печенье.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной статической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техникотактическая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических

вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов, комбинаций, подготовок и выведения из равновесия, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка—20 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки с борцами атакующего стиля, широко использующими обманные движения; вольные схватки—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка—средняя.

Среда. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 30 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры.—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование обманных движений; учебные схватки с установкой на активное проведение концовок каждого периода схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Анализ техники выполнения подсечек» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Вольные схватки на совершенствование быстроты выполнения приемов и комбинаций — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций с резиновым жгутом (в сериях по 15—20 повторений)—70 мин,

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп (метод статико-динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Учебно-соревновательные схватки с форой — 40 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Днем. Групповая разминка — 30 мин. Гребля, плавание, купание, игры на воде — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, фрукты, сок.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 26

Понедельник. Днем. Групповая разминка — 20 мин. Специальная силовая подготовка основных мышечных групп методом реактивных усилий — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Соревновательные схватки по круговой системе (победитель определяется после первого проведенного приема) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — ниже средней.

Вторник. Дополнительное питание: настой шиповника, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование слабо освоенных приемов, связок, комбинаций — 60 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование

комбинации: боковая подсечка левой ногой — задняя подножка с переходом на удержание; учебные схватки на количество проведенных приемов за 4 мин. — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, кислородный коктейль, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Днем. Групповая разминка — 20 мин. Специальная силовая подготовка основных мышечных групп (метод реактивных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Соревновательные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка—выше средней.

Четверг. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки с установкой на проведение коронных бросков только в левую сторону—70 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Комплексное развитие физических качеств (круговая тренировка) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков партнеров (режим ГМ) — 30—40 мин. Техникотактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение бросков с началом захвата, контрольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, душ, соки.

Суммарная нагрузка — большая.

Пятница. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование быстроты выполнения приемов с резино-

вым бинтом — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование контратакующих и защитных действий — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Анализ выполнения бросков подхватом» — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: белковый бисквит, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка комбинаций и соединений по желанию — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 30—40 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на выполнение обманных движений и коронных приемов — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж, кислородные коктейль.

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 27

Понедельник. Активный отдых.

Вторник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 • мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

~ Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Тактико-техническая подготовка. Учебные схватки с борцами, стремящимися победить в течение первых четырех минут, контрольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Анализ техники выполнения подножек» — 40 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Вольные схватки на выполнение нападений сериями приемов в быстром темпе — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Четверг. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости. Три серии бросков чучела (режим, АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатин-фосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование переходов от бросков к болевым приемам и удержаниям; вольные схватки с атакующим борцом, ведущим поединок в прямой стойке; контрольные схватки — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Пятница. *Днем.* Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий) — 40 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатин-фосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Соревновательные схватки (контрольные) — 90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Воскресенье. Активный отдых.

ВЮРОЙ **СОРЕВНОВАТЕЛЬНЫЙ ПЕРИОД**

Задачи подготовки: отработка тактических вариантов ведения поединков с различными соперниками; отработка комбинаций и связок, включающих коронные приёмы.

Микроцикл 28

Понедельник — пятница. Подготовка к турниру.

Суббота, воскресенье. Официальный турнир. **Наблюдения в ходе соревновательной деятельности.**

Микроцикл 29

Понедельник, вторник. Активный отдых.

Среда, четверг. Этапное комплексное обследование.

Пятница, суббота. Подготовка к соревнованиям.

Воскресенье. Соревнования.

Микроцикл 30

Понедельник — пятница. Подготовка к соревнованиям, моделирующая этап непосредственной подготовки.

Суббота, воскресенье. Соревнования, моделирующие основной турнир цикла. Обследования в ходе соревновательной деятельности.

Микроцикл 31

Разгрузочно-восстановительные мероприятия.

ПЕРИОД НЕПОСРЕДСТВЕННОЙ ПОДГОТОВКИ К ОСНОВНЫМ СОРЕВНОВАНИЯМ

Задачи подготовки: дальнейшее совершенствование тактической, технико-тактической подготовленности; Дальнейшее развитие и совершенствование специальных Физических качеств; максимальное повышение специальной работоспособности и достижение уровня «функциональной избыточности»; достижение высокого уровня спортивной формы.

Втягивающий мезоцикл

Микроцикл 32

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Групповая разминка—20 мин. Спортивные игры—30 мин. Кросс (режим ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Техническая подготовка. Освоение и совершенствование новых коронных приемов, комбинаций, связок; вольные схватки—60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка—средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка—30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—50—60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка—20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп; упражнения с отягощениями (метод повторных усилий)—30 мин. Упражнение на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, теплый душ.

Суммарная нагрузка—средняя.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, фруктовые соки.

Утром. Групповая разминка—20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Вольные схватки на выполнение нападений сериями приемов в; быстром темпе; учебные схватки на выполнение удущающих приемов—60 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование и расширение тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов, комбинаций, подготовок и выведений из равновесия,—90 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка—средняя.

Четверг. Дополнительное питание: белковое печенье, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование-быстроты выполнения бросков по круговой системе (проводящий разными приемами бросает с максимальной быстротой стоящих вокруг ковра партнеров) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Анализ техники выполнения удушающих приемов» — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60—70 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Упражнения с отягощениями (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов на различных дистанциях, в стойках, при передвижениях противника; вольные схватки на выполнение в борьбе лежа удушающего приема из-под руки, прокручиваясь (рис. 55), — 90 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, расслабляющая ванна.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. **Днем.** Групповая разминка — 30 мин. Гребля, плавание, купание, игры на воде — 90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 33

Понедельник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, настой шиповника с медом.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 70—80 мин. Восстано-

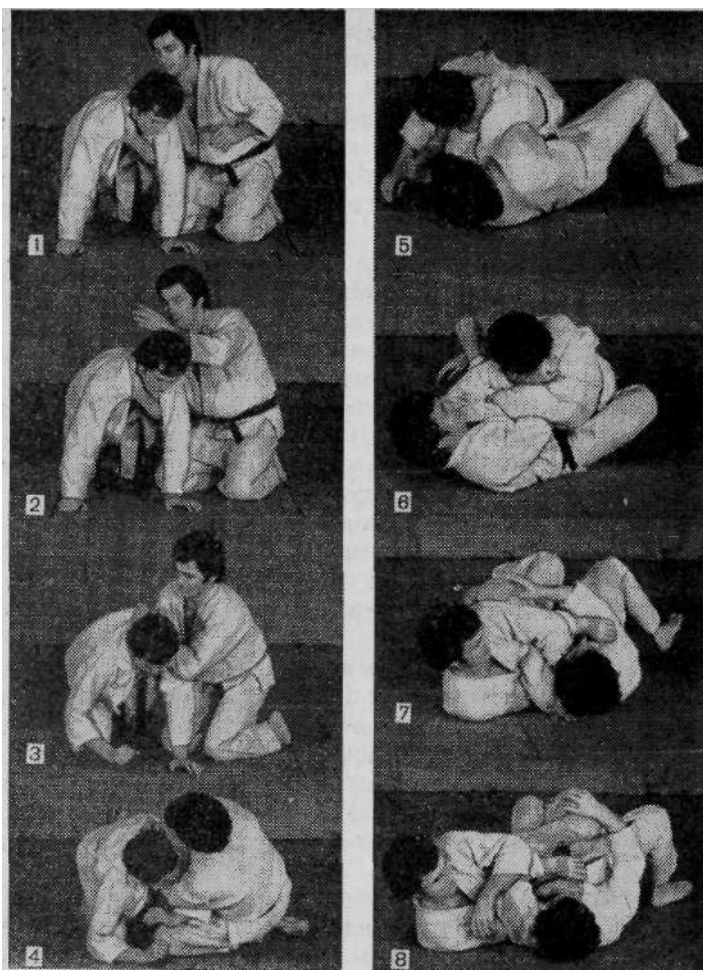


Рис. 55. Удушающий из-под руки прокручиваясь (А. Емиж)

вительные мероприятия: минеральный напиток, сауна, душ.

Вечером, Групповая разминка с направленным воздействием на развитие скоростных способностей — 30 мин. Техническая подготовка. Совершенствование комбинаций, бросков, связок, переворотов, удержаний, болевых и удушающих приемов; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белковый бисквит, чай.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование надежности технико-тактических действий в условиях значительного утомления — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Общесиловая подготовка основных мышечных групп: упражнения в парах (метод повторных усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование различных способов выведения из равновесия; учебные схватки с решением конкретных тактических задач; вольные схватки—90 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, теплый душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белковое печенье, соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки на «раздвигание» противника с целью получения выигрыша «шидо» или «чуя» — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинации: зацеп изнутри — передняя подножка с переходом на болевой прием; учебные схватки на ведение борьбы на контратаках и опережениях, вольные схватки—60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки большой продолжительности с ограничением борьбы лежа (режим АЕ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. Дополнительное питание: шоколад, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование координационных способностей: упражнения на

батуте — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения приемов по круговой системе (проводящий разными приемами бросает с максимальной быстротой стоящих вокруг ковра партнеров)—40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — малая. ' . • \$'

Пятница. Дополнительное питание: белковое печенье, плодово-ягодные соки. :>

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО)—70—80 мин. Восстановительные мероприятия: минеральный напиток, душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Дналш техники выполнения болевых приемов» — 40 мин. •

Вечером. Групповая разминка— 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, учебные схватки с решением конкретных тактических задач, вольные схватки—90 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, восстановительный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. *Днем.* Групповая разминка—'30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, плодово-ягодные соки.

Суммарная нагрузка — малая. - •.

Воскресенье. Активный отдых.

Развивающий мезоцикл

Микроцикл 34

Понедельник. Дополнительное питание: витаминные комплексы, спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Упражнения в парах — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Имитация на быстроту выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций связок с резиновым жгутом (в сериях, до 20 повторений) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп: упражнения с небольшими отягощениями (метод динамических усилий)—30-мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование переходов от бросков к удержаниям, болевым и удушающим приемам; учебные схватки—60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: тепловая камера, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: витамины, плодоягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Развитие пассивной статической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка приемов, комбинаций и соединений по желанию — 30 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки с заданием на активное проведение концовок периодов и поединка в целом; вольные схватки с несколькими соперниками поочередно — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: витамины, соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование силовой ловкости — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения приемов и комбинаций по своему выбору — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование комбинаций, связок, включающих коронные приемы;

вольные схватки — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ)—30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж, соки.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Дополнительное питание: витамины, чай.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Теоретическая подготовка. «Тактические варианты подавления противника при помощи силы и быстроты» — 60 мин.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: витамины, плодово-ягодные соки.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: вибрационный массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Тактико-техническая подготовка. Совершенствование комбинации: бросок через спину с захватом руки на плечо-зацеп изнутри с переходом на удержание; учебные схватки на выполнение удушающих приемов — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Кросс в сосновом лесу (режим ниже ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие максимальных силовых возможностей мышц-разгибателей туловища и ног (метод максимальных усилий) — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Разучивание и отработка приемов, комбинаций по своему желанию — 50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Учебные схватки с борцами, стремящимися победить на первых минутах поединка; вольные схватки с установкой на активную концовку — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: термовоздействия с использованием портативной тепловой камеры, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: соки.

Утром. Индивидуальная разминка — 30 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Устранение недостатков, выявленных на соревнованиях, — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Соревновательные схватки на количество проведенных приемов за 10 мин.; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: спортивный напиток, белковое печенье.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Совершенствование координационных способностей: упражнения на батуте — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 45 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

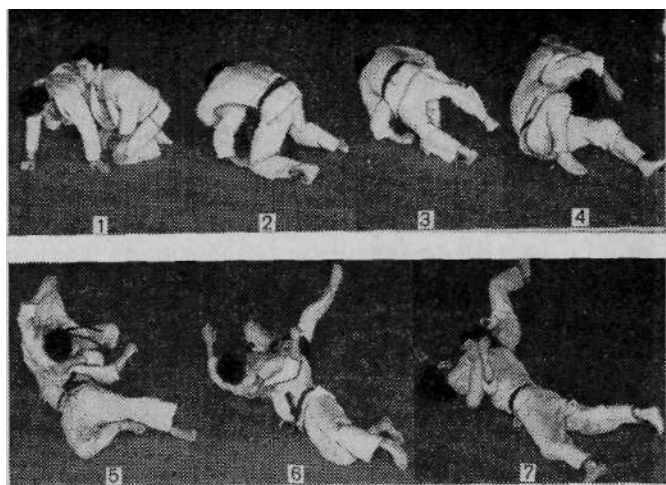


Рис. 56. Переворот («вертушка») с переходом на удержание (А. Емиж)

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование переходов от бросков к болевым и удушающим приемам, схватки в борьбе лежа на выполнение переворота («вертушка») с переходом на удержание (рис.56) — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков партнеров (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. Днем. Теоретическая подготовка. «Планирование соревновательной схватки» — 45 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 15 мин. Разви-

тие силовых качеств мышц-разгибателей туловища и ног (метод максимальных усилий)—25 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Учебные схватки на применение оборонительной тактики — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов и подводок к ним; учебные схватки на решение конкретных тактических задач—60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота, воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 36

Понедельник. *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Вольные схватки — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс в лесу или в парке (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов и обманных движений — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый Душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: шоколад, настой шиповника с лимоном и медом.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и освоение новых коронных приемов, комбинаций, связок — 60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Учебные схватки на решение конкретных тактических задач—40 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две тренировочные схватки (режим смешанный (аэробно-анаэробный) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Оценка тренировочных нагрузок» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Вольные схватки (режим смешанный)—40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Групповая разминка —30 мин. Кросс в лесу или в-парке (режим ПАНО)—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, переменный душ.

Днем. Групповая разминка—20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Активный отдых.

Воскресенье. Переезд на горную базу.

БАЗОВЫЙ МЕЗОЦИКЛ (ПОДГОТОВКА В СРЕДНЕГОРЬЕ)

Микроцикл 37

Понедельник. *Утром.* Прогулка в горах — 90 мин.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая подготовка. Вольные схватки по индивидуальному плану—30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка— ниже средней.

Вторник. Дополнительное питание: белковое печенье, чай,

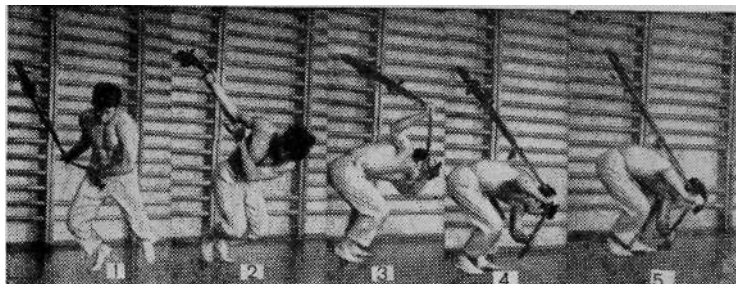


Рис. 57. Специально-подготовительное упражнение с резиновым бинтом для броска через спину со стойки (Вл. Невзоров)

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс (режим ПАНО) — 30—40 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, перенный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий)—30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж—10 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций в новых вариантах; вольные схватки — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание: белково- глюкозный витаминизированный шоколад, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование быстроты выполнения броска через спину со стойки с резиновым амортизатором (рис. 57) — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка —40 мин. Восстановительные мероприятия: инфракрасная ванна, душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Имитация на быстроту выполнения коронных и слабо освоенных приемов, комбинаций, связок, элементов с резиновым бинтом (в сериях по 5—10 повторений) —40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Две вольные

схватки (смешанный аэробно-анаэробный режим) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Использование физических факторов для восстановления работоспособности при больших нагрузках» — 40 мин.

Вечером. Индивидуальная разминка — 30 мин. Индивидуальная технико-тактическая подготовка: совершенствование и расширение тактических вариантов ведения схватки в красной зоне татами, предшествующих проведению коронных приемов, комбинаций и связок, — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Пятница. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс (режим ПАНО) — 50—60 мин. Восстановительные мероприятия: углеводно-минеральный напиток, душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование тактических вариантов ведения борьбы против вероятных соперников; вольные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Суббота. Дополнительное питание: белковый бисквит, чай.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование координационных способностей — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка новых тактических вариантов ведения схватки с разными соперниками — 50 мин. Восстановительные мероприятия: световая ванна, душ.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка мышц-разгибателей туловища (метод динамических усилий — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

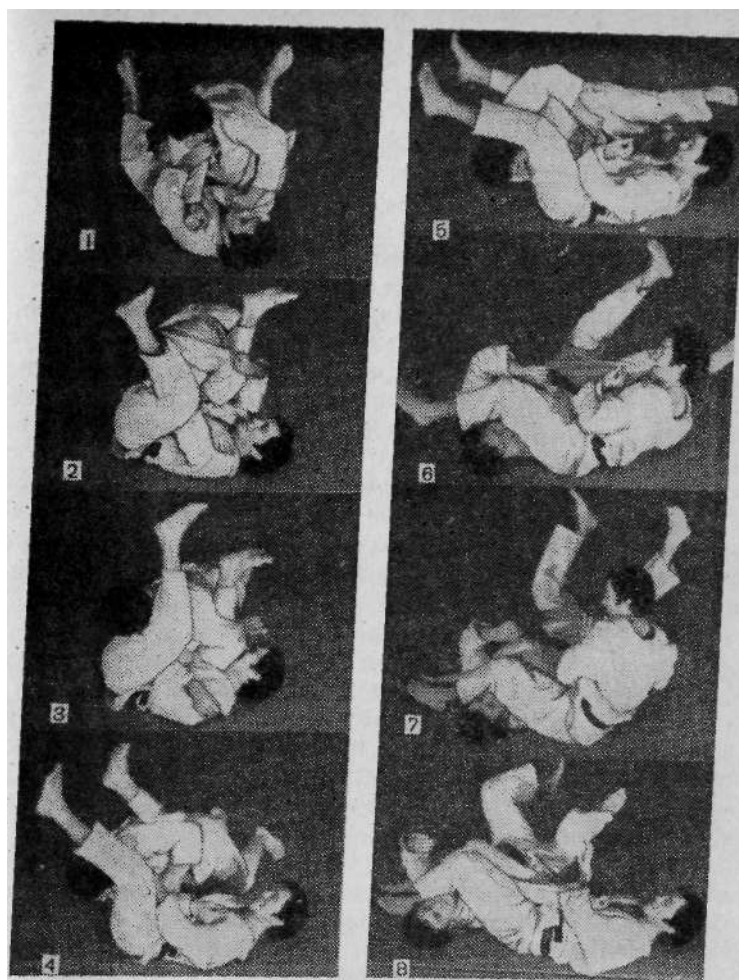


Рис. 58. Переход на рычаг локтя в положении, когда противник находится со стороны ног (А. Емиж)

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование быстроты выполнения подсечек, подхватов, подножек; учебные схватки на выполнение рычага локтя в положении, когда противник находится со стороны ног (рис. 58), — 30 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: две вольные схватки с ограничением борьбы лежа (режим АЕ) — 30 мин,

Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 38

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Групповая разминка — 15 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование контратакующих и защитных действий против вероятных соперников — 50 мин. Восстановительные мероприятия: ультрафиолетовая ванна, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование удушающих и болевых приемов, удержаний; учебные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Дополнительное питание: белково-глюкозный витаминизированный шоколад, кофе.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка приемов, комбинаций, «подготовок» по своему желанию — 60 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Скоростно-силовая подготовка, направленная на развитие мышц-разгибателей туловища, — 20 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин. Восстановительные мероприятия: ультразвуковой массаж, душ.

Вечером. Индивидуальная разминка — 20 мин. Техникотактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок и комбинаций — 60 мин. Совершенствование аэробного компонента специальной выносливости: серия бросков чучела (режим АМ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: сауна.

Суммарная нагрузка — большая.

Среда. Дополнительное питание: белковый бисквит, настой шиповника.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие активной динамической гибкости — 20 мин. Инди-

ви ду а ль ная тех ни че ская под го то вка — 40 мин. Вос стан о ви те ль ные ме ро при я тия: све то вая ван на, теп лый душ.

Днем. Те о ре ти че ская под го то вка. «Ин ди ви ду аль ные осо бен но сти лич но сти спор тс ме на» — 40 мин.

Сум мар ная на груз ка — ма лая.

Чет вер г. До пол ни те ль ное пи та ние: на стой ши по вни ка, бе лко вое пе че нье.

Ут ром. Груп по вая раз мин ка — 20 мин. И ми та ция на бы строту вы пол не ния при е мов с ре зи но вым бин том — 30 мин. Ин ди ви ду аль ная тех ни че ская под го то вка. Ос во е ние и со вер шен ст во ва ние сла бо ос во ен ных при е мов, ком би на ций, под го то вок — 40 мин. Вос стан о ви те ль ные ме ро при я тия: пе ре мен ный душ.

Днем. Груп по вая раз мин ка — 30 мин. С ко рост но-си ло вая под го то вка мы шц, уча ст во ю щих в от ве де нии, при ве де нии и раз ги ба нии ног, — 20 мин. У пра ж не ния на рас сла б ле ние, са мо ма сса ж — 10 мин. Вос стан о ви те ль ные ме ро при я тия: ви бра ци он ный ма сса ж, душ.

Ве че ром. Ин ди ви ду аль ная раз мин ка — 20 мин. Тех ни ко-так ти че ская под го то вка. У че б ные схват ки с ре ше нием кон крет ных так ти че ских за да ч — 40 мин. Со вер шен ст во ва ние аэ ро бно го ком по нента спе ци аль ной вы но сли во сти: се рия брос ков чу че ла (ре жим АМ) — 30 мин.

Сум мар ная на груз ка — боль шая.

Пят ни ца. До пол ни те ль ное пи та ние: чай, бе лко во-глю ко зный ви та ми ни зиро ван ный шо ко лад.

Ут ром. Ин ди ви ду аль ная раз мин ка — 20 мин. Ин ди ви ду аль ная тех ни че ская под го то вка. Ос во е ние и со вер шен ст во ва ние сла бо ос во ен ных при е мов, ком би на ций, свя зок — 40 мин. Вос стан о ви те ль ные ме ро при я тия: пе ре мен ный душ.

Днем. Груп по вая раз мин ка — 20 мин. Спор тив ные иг ры — 40 мин. Вос стан о ви те ль ные ме ро при я тия: об ли ва ние.

Ве че ром. Груп по вая раз мин ка — 30 мин. Тех ни ко-так ти че ская под го то вка. Со вер шен ст во ва ние ко рон ных при е мов, свя зок, ком би на ций в но вых ва ри ан тах; во ль ные схват ки — 60 мин. Вос стан о ви те ль ные ме ро при я тия: рас сла б ля ю щая ван на.

Сум мар ная на груз ка — сред няя.

Суб бо та. До пол ни те ль ное пи та ние: спор тив ный на пи ток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс (режим ПАНО) — 60 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, соки, фрукты.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 39

Понедельник. Дополнительное питание: чай, препарат женшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие силовых качеств основных мышечных групп (метод максимальных усилий) — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование и расширение арсенала тактических вариантов ведения схватки при незначительном выигрыше — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Учебные схватки на выполнение контрприема от броска задняя подножка: бросок через грудь с подсадом; вольные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков чучела (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, паровая баня, душ.

Суммарная нагрузка — большая.

Вторник. Дополнительное питание: настой шиповника с лимоном и медом, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие специальной гибкости на татами — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка — 40 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов и обманных движений, выполняемых с ними в связках, вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Среда. Дополнительное питание, кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка — 20 мин. Совершенствование специальных скоростных качеств на татами — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование мастерства по индивидуальному плану — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Днем. Групповая разминка — 20 мин. Скоростно-силовая подготовка основных мышечных групп (метод динамических усилий) — 30 мин. Упражнения на расслабление, самомассаж — 10 мин.

Восстановительные мероприятия: ультра-звуковой массаж, душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование комбинаций и связок в положении «стоя — лежа» и «лежа — стоя» с нарастающим сопротивлением; учебные схватки — 60 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: две серии бросков партнеров (режим ГЕ) — 30 мин. Восстановительные мероприятия: кислородный коктейль, сауна.

Суммарная нагрузка — большая.

Четверг. *Днем.* Теоретическая подготовка. Разбор технотактического мастерства вероятных противников — 50 мин.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технотактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций с учетом особенностей основных противников; учебные схватки — 40 мин. Восстановительные мероприятия: душ.

Суммарная нагрузка — малая.

- Пятница. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие силовых качеств основных мышечных групп (метод максимальных усилий) — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование мастерства по индивидуальному плану — 40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

- *Днем.* Групповая разминка — 20 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: переменный душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техническая тактическая подготовка. Совершенствование тактико-технического мастерства с учетом особенностей основных противников на предстоящих соревнованиях; учебные схватки с борцами, активно проводящими концовки поединков; вольные схватки — 90 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: расслабляющая ванна, массаж.

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Кросс (режим ниже ПАНО)—30—40 мин. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, фрукты, соки.

Суммарная нагрузка — малая.

Воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 40

Понедельник. Дополнительное питание: чай, препарат женьшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Развитие силовых качеств мышц-разгибателей туловища, ног и рук (метод максимальных усилий) — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Совершенствование технико-тактического мастерства по индивидуальному плану—40 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Днем. Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 30 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технико-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций; учебные схватки с борцами, активно начинающими поединок; учебные схватки против борцов с различной манерой ведения поединка—120 мин. Совершенствование анаэробного гликолитического компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим ГМ) — 40 мин. Восстановительные мероприятия: сауна,

массаж, кислородный коктейль, углеводно-минеральный напиток.

Суммарная нагрузка — максимальная.

Вторник. Дополнительное питание: спортивный напиток.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Отработка приемов передвижений и захватов — 30 мин. Индивидуальная техническая подготовка. Отработка приемов, комбинаций, связок по индивидуальному плану — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Технико-тактическая подготовка. Вольные схватки — 30 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка—средняя.

Среда. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Групповая разминка— 15 мин. Совершенствование специальной ловкости — 20мин. Индивидуальная техническая подготовка. Расширение арсенала обманных движений, предшествующих проведению коронных приемов, комбинаций, связок, с учетом особенностей основных противников—60 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ.

Вечером. Турнир среди борцов — участников учебно-тренировочного сбора. Восстановительные мероприятия: баня, подводный массаж, углеводно-минеральный напиток, фрукты, соки.

т Суммарная нагрузка — максимальная.

Четверг. Отъезд с горной базы.

Пятница. *Вечером.* Групповая разминка — 30 мин. Спортивные игры — 40 мин. Восстановительные мероприятия: обливание.

Суммарная нагрузка — малая.

Суббота, воскресенье. Активный отдых.

Микроцикл 41 (стабилизирующий)

Понедельник. Дополнительное питание: кофе, препарат женьшеня.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные меро-

приятти: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций с учетом особенностей основных противников; вольные схватки — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. *Днем.* Теоретическая подготовка. «Система комплексного контроля» — 60 мин.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Совершенствование коронных приемов, связок, комбинаций; учебные схватки на выполнение комбинации: переворот ключом с переходом на удержание в положении, когда противник захватил туловище сзади (рис. 59), — 60 мин. Восстановительные мероприятия: теплый душ.

Суммарная нагрузка — малая.

Среда- Дополнительное питание: чай, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки—90 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, массаж.

Суммарная нагрузка — выше средней.

Четверг. Активный отдых.

Пятница. Дополнительное питание: кофе, экстракт элеутерококка.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Техничко-тактическая подготовка. Контрольные схватки — 120 мин. Восстановительные мероприятия: сауна, подводный массаж.

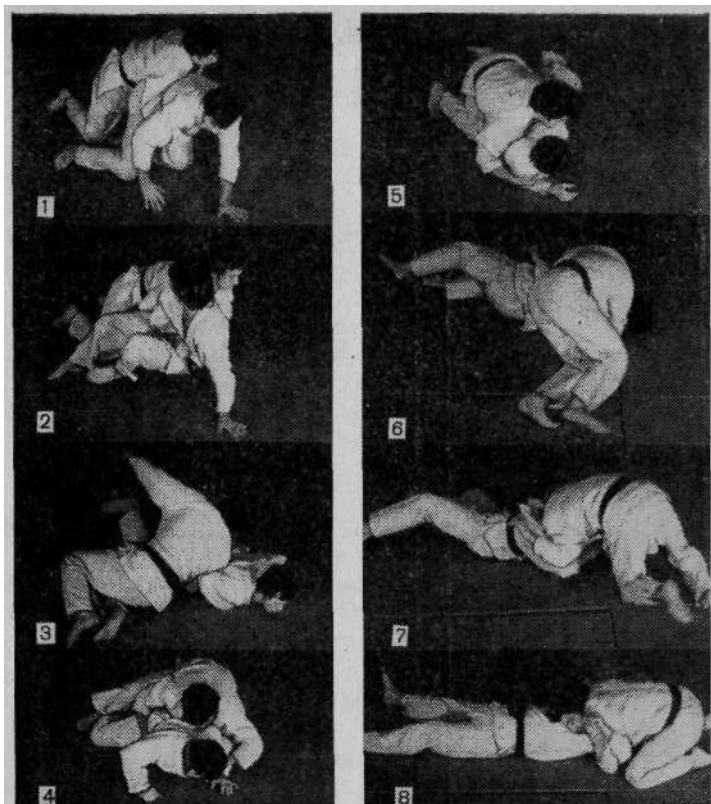


Рис 59. Переворот ключом с переходом на удержание в положении, когда противник захватил туловище сзади (А. Емиж)

Суммарная нагрузка — большая.

Суббота, воскресенье. Активный отдых.

ПЕРИОД ОСНОВНЫХ СОРЕВНОВАНИЙ

Задачи подготовки: успешное выступление в основных соревнованиях сезона; рациональное подведение к основным соревнованиям; всесторонний педагогический и медико-биологический контроль за динамикой подготовленности.

Микроцикл 42

Понедельник. Дополнительное питание: белковое печенье, чай.

Утром. Индивидуальная разминка — 20 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА) — 50 мин. Восстановительные мероприятия: обливание, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка—30 мин. Технικο-тактическая подготовка. Вольные схватки на совершенствование коронных приемов и комбинаций с учетом особенностей основных противников — 60 мин. Восстановительные мероприятия: сауна.

Суммарная нагрузка — средняя.

Вторник. Активный отдых.

Среда. Дополнительное питание: кофе, белково-глюкозный витаминизированный шоколад.

Утром. Групповая разминка — 30 мин. Совершенствование анаэробного алактатного компонента специальной выносливости: три серии бросков чучела (режим АА)—50 мин. Восстановительные мероприятия: контрастный душ, усиленное питание, богатое креатинфосфатом.

Вечером. Групповая разминка — 20 мин. Технικο-тактическая подготовка. Вольные схватки на совершенствование технико-тактического мастерства с учетом особенностей основных противников — 50 мин. Восстановительные мероприятия: теплый, душ, массаж.

Суммарная нагрузка — средняя.

Четверг — суббота. Подготовка к соревнованиям. Этапное комплексное обследование.

Воскресенье. Соревнования (легкий турнир).

Микроцикл 43

Переезд, подготовка к основным соревнованиям.

Микроцикл 44

Участие в основных соревнованиях. Обследования в ходе соревновательной деятельности.

Микроциклы 45, 46

Разгрузочно-восстановительные мероприятия.

ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД

Задачи подготовки: активный отдых, восстановление работоспособности; расширение функциональных возможностей; анализ хода подготовки и результатов выступления в основных соревнованиях; анализ динамики тренировочных и соревновательных нагрузок четырехлетнего цикла подготовки; разработка перспективных и годовых индивидуальных планов подготовки; расширение круга знаний по теории спорта; лечение травм и заболеваний.

В переходном периоде целесообразно широко использовать физический труд на свежем воздухе.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Отметим три важных, на наш взгляд, обстоятельства. Во-первых, приведенные схемы подготовки рассчитаны на дзюдоистов достаточно высокой квалификации с хорошей общефизической подготовленностью. Во-вторых, авторы стремились на основе имеющегося практического опыта, в частности майкопской школы дзю-до, современных достижений науки, новейшей методики подготовки борцов найти разумную меру детализации планов подготовки по этапам, циклам, периодам. В-третьих, описанные выше планы подготовки следует расценивать как примерные,— как своеобразную информацию к размышлению при планировании многолетней подготовки с учетом реальных ее условий.

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение.	3
Глава I. Современные взгляды на построение многолетней подготовки дзюдоистов.	5
Глава II. Макроцикл расширения функциональных и двигательных возможностей и увеличения технико-тактического арсенала борцов.	32
Глава III. Макроцикл углубленной специальной подготовки, направленный на повышение разносторонности и вариативности технико-тактической подготовленности, приобретение соревновательного опыта и изучение соперников. . . .	108
Глава IV. Макроцикл расширения функциональных возможностей, повышения надежности технико-тактических действий, отработки тактических вариантов ведения поединков, апробации модели подготовки к конкретному турниру. . . .	178
Глава V. Макроцикл целенаправленной подготовки к основному турниру, обеспечивающей функциональную избыточность и высокий уровень технико-тактического мастерства. .	251
Заключение.	327

ИВАН АНДРЕЕВИЧ ПИСЬМЕНСКИЙ
ЯКУБ КОМБАЛЕТОВИЧ КОБЛЕВ
ВЛАДИМИР ИОСИФОВИЧ СЫТНИК.

МНОГОЛЕТНЯЯ ПОДГОТОВКА ДЗЮДОИСТОВ

Заведующая редакцией *А. К. ГРИНКЕВИЧ*. Редактор *Ю. Я. ГАВРИЛОВ*.
Художник *В. Т. ВАСИЛЬЕВ*. Художественный редактор *В. А. ЖИГАРЕВ*.
Технический редактор *Г. В. ЗАХАРОВА*. Корректор *Л. В. ЧЕРНОВА*.

ИБ № 1265. Сдано в набор 23.09.81. Подписано к печати 23.02.82. А 05544.
Формат 84X108/32. Бумага кн.-журн. Гарнитура «Литературная». Высокая печать. Усл. п. л. 17,22. Усл. кр.-отт. 17,50. Уч.-изд. л. 17,83. Тираж 40 000 экз.
Издат. № 6734. Зак. 615. Цена 1 р. 10 к.

Ордена «Знак Почета» издательство «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 101421, ГСП, Москва, К-6. Каляевская ул., 27.

Ярославский полиграфкомбинат Союзполиграфпрома при Государственном комитете СССР по делам издательств, полиграфии и книжной торговли. 150014, Ярославль, ул. Свободы, 97.